

CAR SANT CUGAT

BIENVENIDO



CA
R



CENTRO
DE ALTO
RENDIMIENTO



HORARIOS



CONTACTOS



RESIDENCIA



SERVICIOS



NORMATIVA



MOVILIDAD



Generalitat de Catalunya
Government of Catalonia



→ **¡BIENVENIDO!**



Bienvenido al CAR,

Queremos darte la bienvenida y agradecerte que hayas escogido el Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Sant Cugat para la preparación de tu temporada.

El CAR es un centro internacional de apoyo y formación a deportistas de alto nivel, optimizando recursos de la máxima calidad técnica y científica. Por ello, nuestro objetivo es ofrecerte la mejor experiencia que te ayude a cumplir tus metas.

En este Welcome Pack podrás encontrar toda la información necesaria para que tu estancia sea perfecta. Aún así, si tienes cualquier pregunta no dudes en contactar con nosotros.

El equipo de profesionales del CAR está a tu disposición para que tu permanencia en el centro te resulte agradable y provechosa.

Muchas gracias.

Ramon Terrassa i Cusi

Director



HORARIOS



COMEDOR¹

Desayuno

Comida

Cena

Lunes a Sábado

07:00h a 10:00h

13:00h a 15:00h

20:15h a 22:00h

Domingos y festivos

08:00 a 10:00h

13:15h a 15:30h

20:15h a 22:00h



CAFETERÍA

Horario

Lunes a Viernes

8:30 a 20:00h

Sábado

08:30 a 15:30h



SERVICIOS MÉDICOS

Horario

Lunes a Viernes

9:00 a 20:00h



LAVANDERÍA

Horario

Lunes a Viernes

14:00 a 16:00h



SALA TV-SOFÁS

Horario

Lunes a Domingo

12:00-16:00h/19:00-23:00h



TIENDA CAR

Consultar Horario en Residencia

(1) Para horarios especiales consultar a oac@car.edu



CONTACTOS



Oficina de Atención al Cliente (OAC)

Ext. 213 (Responsable del Departamento)

Ext. 255 (Instalaciones Deportivas)



Ext. 221 (Alojamiento)

oac@car.edu



Comunicación y Prensa

comunicacio@car.edu



RESIDENCIA



Para cualquier consulta llamar a la extensión 400



Biblioteca, sala de estudio y descanso

Solicitar la llave en el mostrador de residencia.



Lavandería

Entrega en 24h de Lunes a Viernes

Precio: 14€ bolsa de 7Kg

Desde las 23:00h hasta las 08:00h se ruega mantener el silencio.



SERVICIOS



Servicios de Ciencias, Medicina y Tecnología

La Unidad de Ciencias, Medicina y Tecnología (CMT) ofrece apoyo técnico a los entrenadores y deportistas del CAR. Engloba los departamentos de Medicina, Fisioterapia, Fisiología y Nutrición, Preparación Física, Psicología, Investigación, Tecnología y Biomecánica.



Servicios Médicos

Diferentes expertos profesionales del servicio médico están a disposición de los deportistas y técnicos para ayudarlos de manera ordenada y planificada durante la temporada, así como tratar enfermedades o lesiones que afectan a la salud de los deportistas. En caso de emergencia, la tarifa cubre la primera visita médica en el CAR en el horario del servicio médico.



Otros Servicios

En caso de necesitar algún servicio adicional², ponerse en contacto con la Oficina de Atención al Cliente (OAC).



La tienda del CAR

El centro dispone de una tienda en la que los clientes encontrarán una amplia diversidad de productos corporativos así como otros de primera necesidad, para no tener que desplazarse fuera del recinto.

Preguntar el horario de la tienda en residencia.

(2) Previa aprobación de presupuesto.



NORMATIVA



Instalaciones deportivas

1. La utilización de las instalaciones deportivas está sometida a horarios preestablecidos. Es obligatorio respetar los horarios.
2. Todo grupo de concentración que venga a entrenar al CAR deberá acordar mediante el responsable de grupo los horarios de entrenamiento con la Oficina de Atención al Cliente (OAC): oac@car.edu
3. Los deportistas deben entrenar siempre acompañados de su entrenador.
4. Para la sala de musculación es obligatorio el uso de toalla.
5. Al abandonar la instalación deportiva, asegurarse de que el material quede ordenado, luces apagadas y puertas cerradas.



Departamento de Comunicación y Atención al Cliente

El CAR tiene un responsable de prensa que se encarga de la relación con los medios de comunicación.

En el caso de que algún medio quiera acceder al centro, debe solicitar permiso con antelación a: comunicacio@car.edu.



NORMATIVA



Comedor

- Es indispensable disponer de la tarjeta del CAR o el ticket de la comida correspondiente.
 - Existe un espacio adaptado para dejar las mochilas de los deportistas en la entrada.
 - Se requiere una indumentaria adecuada y respetuosa con el entorno.
 - Cada usuario debe retirar su bandeja de la mesa y seguir el protocolo de recogida.
 - No pueden sacarse alimentos del comedor.
-



Composición del menú en la comida y la cena

Primer plato (se puede repetir).

Segundo plato.

Pan (se puede repetir).

Una botella de agua.

Dos postres.

Buffet libre de ensaladas.



Servicios especiales

Picnics:

Deben solicitarse con 24h de antelación.

Otros servicios o solicitudes a oac@car.edu

(de lunes a viernes).



MOVILIDAD



TAXI

Pueden solicitarse taxis en el mostrador de residencia o llamando a Taxi Sant Cugat: +34 93 589 44 22



TREN: Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya



Desde Barcelona:

Línea S2 Dirección Sabadell

Línea S6 Dirección U. Autònoma

Parada: Sant Joan

Desde Sant Joan:

Línea S2 Dirección Pl. Catalunya

Línea S6 Dirección Pl. Catalunya

