

## **BERA BERAKO INSTALAZIOA ERABILTZEKO**

### **OINARRIZKO ARAUAK**

1. Gimnasioa erabili ahal izateko, ez da alde zuzeneko erreserba behar. Baimendutako edukiera errespetatu da.
2. Padel eta teniseko pistak erabiltzeko, telefono-erreserba egin behar da 9:00etatik 15:00etara, 943-21-53-54.
3. Hasiera bateko instalazioaren ordutegia 9:00etatik 15:00etara izango da astelehenetik ostiralera.
4. Kiroldegi, hockey-zelai edo errugbi-zelai gisako instalazioak erabiltzeko, klubeko kirol-ataleko protokolo propioa izango dute, eta entrenamenduak atek itxita egingo dira, kasu kasuko agintariek horretarako aukera ematen dutenean.
5. Ariketa kardiobaskularreko makinetako bat erabiltzeko txanda gordetzen duen norbait dagoenean, ezingo da 30 minutu baino gehiago igaro.
6. Gurasoen alde zuzeneko baimenik gabe, ezin izango dira gimnasia sartu 16 urtetik beherakoak, salbu eta bazkide heldu batekin doazenean.
7. Ez da gonbidaturik onartuko, ezta ACEDYR Klubetako kiderik ere. Instalazioetarako sarbidea bazkideentzat bakarrik izango da.
8. Derrigorrezkoa da instalakuntzan maskara erabiltzea beti, kirola egiten denean izan ezik.
9. Nahitaez errespetatu behar da gainerako pertsonetik 2 m-ko distantzia.
10. Bazkide bakoitzaren tenperatura hartuko da instalaziora sartu aurretik, kontakturik gabeko termometro infragorriarekin. 37,1°C-tik aurrera ezin izango da instalaziora sartu. Bigarren neurketa bat egingo da denbora bat igarota, sukarraren diagnostikoa baieztatzeko edo ezeztatzeko.
11. Herreran, bazkideak eskuak garbitu behar dituzte Klubak eskura jartzen duen gel hidroalkoholikoarekin.
12. Atezainak bazkide edo eskumuturreko txartelarekin identifikatzea eskatuko du instalaziora sartu aurretik.
13. Baliozko objektuak eta jarduera egiteko beharrezkoa ez den guztia takiletan uztea eskatzen da.



14. Nahitaezkoa da 2 toaila erabiltzea:
  - Handi bat: erabiltzen diren makinaren gainean jartzeko.
  - Txiki bat: jarduera egin bitartean sortzen dugun izerdia lehortzeko.
15. Gimnasia kirol-jantzi egokiekin sartu beharko da, bai arropa, bai oinetakoak.
  - Debekatuta dago gimnasioan txankletetan sartzeta eta baita soina agerian.
16. Nahitaezkoa da erabilitako makina paperez eta desinfektatzailez garbitzea.
  - Klubak bazkidearen esku utziko du horretarako beharrezkoa dena.
17. Makinak, pisuak, etab. behar bezala erabiltzea eskatzen da, baita erabilitako materiala jaso eta garbitzea ere, guztia aurkitu nahi genukeen bezala utziz.
18. Elkarrekin neurriak hartuko ditu, hala nola ateak eta leihoak irekitzea, aretoak ahalik eta aireztatu mantentzeko, beharrezkoak eta okupazio-mailaren arabera.
19. Debekatuta dago txorrotak erabiltzea. Aldagelen, komunak eta dutxak erabilera progresiboa izango da, beti osasun-araudiaren arabera mugatuta.
20. Bazkide bakoitzak bere ur-botila ekartzea gomendatzen da.
21. Debekatuta dago kirol-instalazioetan erretzea, baita taberna inguruan ere. Ezin da janaririk sartu, ezta kristalezko ontzirik sartu ere.
22. Gainerako bazkideei eta instalazioko langileei zor zaien errespetua gordeko da. Jokabide jakin bati buruzko kezarik balego, zuzenean jakinarazi beharko zaie harreraren klubeko langileei.
23. Gaixotasun kardiobaskularrak, hipertentsio arteriala, biriketako gaixotasun kronikoak, diabetesa, minbizia edo immunodepresioa duten eta haurdun dauden pertsonak gomendatzen zaie oraindik instalaziora ez joatea.
24. Klubean sartzeko eguneko kuota (fitxa) ez da kobratuko dutxa-zerbitzua normalizatu arte.

