

## KONTXAKO INSTALAZIOA ERABILTZEKO OINARRIZKO ARAUAK

1. Instalazioa erabili ahal izateko, A EREMUA edo B EREMUA erreserbatu ahal izango duzu, modu honetan:
  - Webgunetik: [www.atleticosansebastian.com](http://www.atleticosansebastian.com)
  - Erreztuko dizuegun aplikazioaren bitartez
  - Telefonoa: 943 47 37 22 Astelehenetik Igandera
  - Telefonoa: 943 21 53 54 Astelehenetik Ostiralera
2. Astean gehienez lau eguneko erreserba egin ahal izango da.
  - Oharra: astean 4 erreserba egin arren, plaza libreak egunean bete ahal izango dira webgunearen edo aplikazioaren bidez, bazkide bakoitzaren asteko entrenamendukopurua kontuan hartu gabe.
3. Erreserba 7 eguneko aldez aurreko epean egin ahal izango da. Hau da, nik ekainaren 17rako erreserbatu nahi badut, ekainaren 11tik aurrera erreserbatu ahal izango dut.

KONTXA INSTALAKUNTZAREN EREMUAK			
<b>A EREMUA</b>	<b>GIMNASIO NAGUSIA,</b> <i>0 SOLAIRUA</i>	ALDEZ AURREKO ERRESERBAREKIN	GEHIENEO EDUKIERA: 14 PERTSONA
<b>B EREMUA</b>	<b>-1 ARETOA:</b> BIZIKLETAK ETA ARRAUNAK <i>-1 SOLAIRUA</i>	ALDEZ AURREKO ERRESERBAREKIN	GEHIENEO EDUKIERA: 14 PERTSONA
<b>C EREMUA</b>	<b>PISU LIBREKO ARETOA</b> <i>-1 SOLAIRUA</i>	ALDEZ AURREKO ERRESERBARIK GABE. Ezingo da 30 minututik gorakoa izan.	GEHIENEO EDUKIERA: 14 PERTSONA

4. A eta B eremuen erreserba 60 minutukoa baino ez da izango (jarraituak).

	GOIZEKO ORDUTEGIA	GARBIKETA BIDEZKO ITXIERA	ARRATSALDEKO ORDUTEGIA
<b>A EREMUA</b>	8:00 - 14:30	14:30 - 15:00	15:00 - 21:00
<b>B EREMUA</b>	8:15 - 14:45	14:45 - 15:15	15:15 - 20:45
<b>C EREMUA</b>	8:00 - 14:45	14:45 - 15:15	15:15 - 21:00



5. Ariketa kardiobaskularreko makinetako bat erabiltzeko txanda gordetzen duen norbait dagoenean, ezingo da 30 minutu baino gehiago igaro.
6. Gurasoen aldez aurreko baimenik gabe, ezin izango dira gimnasia sartu 16 urtetik beherakoak, salbu eta bazkide den heldu batekin batera badoa.
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 pertsonetikiko 2 metroko distantzia.
10. Oinetakoak sarrerako alfonbran garbitu behar dira instalaziora sartu aurretik.
11. 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 baieztatzeke edo ezeztatzeke.
12. Herreran, bazkideak eskuak garbitu beharko ditu Klubak bere esku jartzen duen gel hidroalkoholikoarekin.
13. Atezainak bazkide edo eskumuturreko txartelarekin identifikatu beharko du instalaziora sartu aurretik.
14. Eskatzen diren zerbitzuak Klubaren txartelarekin edo eskumuturreko diru-zorroarekin ordainduko dira, ahal den neurrian eskudirutan ordaintzea saihesteko. Klubean sartzeko eguneko kuota (fitxa) ez da kobratuko dutxa-zerbitzua normalizatu arte.
15. Baliozko objektuak eta jarduera egiteko beharrezkoa ez den guztia takiletan uztea eskatzen da.
16. Nahitaezkoa da 2 toaila erabiltzea:
  - Handi bat: erabiltzen diren makinaren gainean jartzeko.
  - Txiki bat: jarduera egin bitartean sortzen dugun izerdia lehertzeko.
17. Gimnasia kirol-jantzi egokiekin sartu beharko da, bai arropa, bai oinetakoak.
  - Debekatuta dago gimnasioan txankletetan sartzea eta baita soina agerian.
18. Nahitaezkoa da erabilitako makina paperez eta desinfektatzailez garbitzea.
  - Klubak bazkidearen esku utziko du horretarako beharrezkoa dena.
19. Makinak, pisuak, etab. behar bezala erabiltzea eskatzen da, baita erabilitako materiala jaso eta garbitzea ere, guztia aurkitu nahi genukeen bezala utziz.
20. Klubak neurriak hartuko ditu, hala nola ateak eta leihoak irekitzea, aretoak ahalik eta aireztatuen mantentzeko, beharrezko arabera.



21. Debekatuta dago txorrotak eta iturria erabiltzea. Aldagelen, komunen eta dutxen erabilera progresiboa izango da, beti osasun-araudiaren arabera mugatuta.
22. Bazkide bakoitzak bere ur-botila ekartzea gomendatzen da.
23. Debekatuta dago kirol-instalazioetan erretzea, baita taberna inguruan ere. Ezin da janaririk sartu, ezta kristalezko ontzirik sartu ere.
24. Gainerako bazkideei eta instalazioko langileei zor zaien errespetua gordeko da. Jokabide jakin bati buruzko kexarik balego, zuzenean jakinarazi beharko zaie Klubeko langileei.
25. Gaixotasun kardiobaskularrak, hipertentsio arteriala, biriketako gaixotasun kronikoak, diabetesa, minbizia edo immunodepresioa duten eta haurdun dauden pertsoneri gomendatzen zaie oraingoz instalaziora ez joatea.

