

KLUBAREN INSTALAZIOAK ERABILTZEKO ETA SARTZEKO ARAU BERRIAK

Zuzendaritza Batzordearen 2022ko martxoaren 23ko erabakiaren arabera eguneratuak

KLUB ATLÉTICO SAN SEBASTIÁNEKO ZUZENDARITZA BATZORDEA

KONTXAKO INSTALAZIOA ERABILTZEKO OINARRIZKO ARAUAK

1. Instalakuntzaren ordutegia 07:00 etatik 23:00 etara da astelehenetik ostiralera. 08:00 etatik 20:00 etara larunbat, igande eta jai egunetan.
*urteko garaia arabera, ordutegiak aldaketak izango ditu aste bukaera eta jai egunetan.
2. %100 edukiera berreskuratzen da:

KONTXA INSTALAKUNTZAREN EREMUAK			
A EREMUA	GIMNASIO NAGUSIA, 0 SOLAIRUA	ALDEZ AURREKO ERRESERBAREKIN	GEHIENEO EDUKIERA: 43 PERTSONA
B EREMUA	-1 ARETOA: BIZIKLETAK ETA ARRAUNAK -1 SOLAIRUA	ALDEZ AURREKO ERRESERBAREKIN	GEHIENEO EDUKIERA: 16 PERTSONA
C EREMUA	PISU LIBREKO ARETOA -1 SOLAIRUA	ALDEZ AURREKO ERRESERBARIK GABE. Ezingo da 30 minututik gorakoa izan.	GEHIENEO EDUKIERA: 3 PERTSONA

3. Ariketa kardiobaskularreko makinetako bat erabiltzeko txanda gordetzen duen norbait dagoenean, ezingo da 30 minutu baino gehiago igaro.
4. Gurasoen aldez aurreko baimenik gabe, ezin izango dira gimnasia sartu 16 urtetik beherakoak, salbu eta bazkide den heldu batekin batera badoa.
5. Derrigorrezkoa da instalakuntzan maskara erabiltzea beti.
6. Gomendagarria da gainerako pertsonetik 1,5 metroko distantzia errespetatzea.
7. Atezainak bazkide edo eskumuturreko txartelarekin identifikatu beharko du instalaziora sartu aurretik.



8. Eskatzen diren zerbitzuak Klubaren txartelarekin edo eskumuturreko diru-zorroarekin ordainduko dira, ahal den neurrian eskudirutan ordaintzea saihesteko.
9. Baliozko objektuak eta jarduera egiteko beharrezkoa ez den guztia takiletan uztea eskatzen da.
10. Nahitaezkoa da 2 toaila erabiltzea:
 - Handi bat: erabiltzen diren makinaren gainean jartzeko.
 - Txiki bat: jarduera egin bitartean sortzen dugun izerdia lehortzeko.
 -
11. Gimnasia kirol-jantzi egokiekin sartu beharko da, bai arropa, bai oinetakoak.
 - Debebatuta dago gimnasioan txankletetan sartzea eta baita soina agerian.
12. Nahitaezkoa da erabilitako makina paperez eta desinfektatzailez garbitzea.
 - Klubak bazkidearen esku utziko du horretarako beharrezkoa dena.
13. Makinak, pisuak, etab. behar bezala erabiltzea eskatzen da, baita erabilitako materiala jaso eta garbitzea ere, guztia aurkitu nahi genukeen bezala utziz.
14. Klubak neurriak hartuko ditu, hala nola ateak eta leihoak irekitzea, aretoak ahalik eta aireztatu mantentzeko, beharrezko arabera.
15. Aldagelen, komunen eta dutxen erabilera onartua dago %100 edukieran.
16. Debebatuta dago kirol-instalazioetan erretzea, baita taberna inguruan ere. Ezin da janaririk sartu, ezta kristalezko ontzirik sartu ere.
17. Gainerako bazkideei eta instalazioko langileei zor zaien errespetua gordeko da. Jokabide jakin bati buruzko kezarik balego, zuzenean jakinarazi beharko zaie Klubeko langileei.
18. Gaixotasun kardiobaskularrak, hipertentsio arteriala, biriketako gaixotasun kronikoak, diabetesa, minbizia edo immunodepresioa duten eta haurdun dauden pertsonen gomendatzen zaie oraingo instalaziora ez joatea.

SAUNA ERABILTZEKO ARAUAK

1. **Gehienez ere 60 minutuz** egon eta erabili ahal izango da.
2. **18 urtetik gorako erabiltzaileek** soilik izango dute sauna eta presanarako sarbidea.
3. **Gehieneko edukiera: 6 lagun**
4. Ezin da saunan edo presanuan sartu aurretik beste kirol-jarduera batean erabili den arroparekin.
5. **Nahitaez dutxa hartu behar da** saioaren aurretik.
6. Presanaren dutxan **ezin da xanpua, gela, kremak eta abar erabili.**



7. **Berogailuaren gainean ezin da** eskuoialik, bestelako jantzirik edo **objekturik utzi**, nahiz eta sauna itzalita egon.
8. Ezin da urik bota berogailuaren gainera zuzenean kubotik. **Burruntzalia erabili behar da beti.**
9. **Nahitaezkoa da toalla erabiltzea** zerbitzu horretara sartzeko.
10. Txankletak erabiltzea gomendatzen da. Ezin da banketxe eta ohatiletara txankletekin igo.
11. Ezin da saunan edo presaunan bizarra moztu.
12. **Debekatuta dago sauna eta presaunan aparatu elektronikoak erabiltzea.** Liburuak, aldizkariak, egunkariak edo antzekoak irakurtzea ere ez dago baimenduta.

TAKILETARA ETA ALDAGELETARA ERRESERBARIK GABE SARTZEKO OINARRIZKO ARAUAK

1. Sarrera ate nagusitik egingo da, mugikortasun urriko bazkideak izan ezik, horiek arkupeetik sartu ahal izango baitute.
2. Derrigorrezkoa da instalakuntzan maskara erabiltzea beti.
3. Gomendagarria da gainerako pertsonetik 1,5 metroko distantzia errespetatzea.
4. Atezainak bazkide edo eskumuturreko txartelarekin identifikatu beharko du instalaziora sartu aurretik.
5. Eskatzen diren zerbitzuak Klubaren txartelarekin edo eskumuturreko diru-zorroarekin ordainduko dira, ahal den neurrian eskudirutan ordaintzea saihesteko.
6. Aldagelen, komunen eta dutxen erabilera onartua dago %100 edukieran.
7. Debekatuta dago kirol-instalazioetan erretzea, taberna inguruan ere. Ezin da janaririk sartu, ezta kristalezko ontzirik sartu ere.
8. Gainerako bazkideei eta instalazioko langileei zor zaien errespetua gordeko da. Jokabide jakin bati buruzko kexarik balego, zuzenean jakinarazi beharko zaie harreran klubeko langileei.
9. Gaixotasun kardiobaskularrak, hipertentsio arteriala, biriketako gaixotasun kronikoak, diabetesa, minbizia edo immunodepresioa duten eta haurdun dauden pertsonen gomendatzen zaie oraindik instalaziora ez joatea.



BERA BERA KO INSTALAZIOA ERABILTZEKO OINARRIZKO ARAUAK

1. Padel eta teniseko pistak erabiltzeko, telefono-erreserba egin beharko da 9:00etatik 22:00etara, 943-21-53-54.
2. Instalakuntzaren ordutegia 09:00 etatik 23:00 etara da astelehenetik ostiralera. 08:30 etatik 20:00 etara larunbatetan eta 08:30 etatik 15:00 etara igandeetan.
3. Ariketa kardiobaskularreko makinetako bat erabiltzeko txanda gordetzen duen norbait dagoenean, ezingo da 30 minutu baino gehiago igaro.
4. Gurasoen aldez aurreko baimenik gabe, ezin izango dira gimnasia sartu 16 urtetik beherakoak, salbu eta bazkide heldu batekin doazenean.
5. Derrigorrezkoa da instalakuntzan maskara erabiltzea beti.
6. Gomendagarria da gainerako pertsonetikiko 1,5 metroko distantzia errespetatzea.
7. Atezainak bazkide edo eskumuturreko txartelarekin identifikatzea eskatuko du instalaziora sartu aurretik.
8. Baliozko objektuak eta jarduera egiteko beharrezkoa ez den guztia takiletan uztea eskatzen da.
9. Nahitaezkoa da 2 toaila erabiltzea:
 - Handi bat: erabiltzen diren makinaren gainean jartzeko.
 - Txiki bat: jarduera egin bitartean sortzen dugun izerdia lehertzeko.
10. Gimnasia kirol-jantzi egokiek sartu beharko da, bai arropa, bai oinetakoak.
 - Debekatuta dago gimnasioan txankletetan sartzea eta baita soina agerian.
11. Nahitaezkoa da erabilitako makina paperez eta desinfektatzailez garbitzea.
 - Klubak bazkidearen esku utziko du horretarako beharrezkoa dena.
12. Makinak, pisuak, etab. behar bezala erabiltzea eskatzen da, baita erabilitako materiala jaso eta garbitzea ere, guztia aurkitu nahi genukeen bezala utziz.
13. Elkarreak neurriak hartuko ditu, hala nola ateak eta leihoak irekitzea, aretoak ahalik eta aireztatuen mantentzeko, beharrendaren eta okupazio-mailaren arabera.
14. Aldagelen, komunen eta dutxen erabilera onartua dago %100 edukieran.
15. Debekatuta dago kirol-instalazioetan erretzea, baita taberna inguruan ere. Ezin da janaririk sartu, ezta kristalezko ontzirik sartu ere.



16. Gainerako bazkideei eta instalazioko langileei zor zaien errespetua gordeko da. Jokabide jakin bati buruzko kezarik balego, zuzenean jakinarazi beharko zaie harreran klubeko langileei.
17. Gaixotasun kardiobaskularrak, hipertentsio arteriala, biriketako gaixotasun kronikoak, diabetesa, minbizia edo immunodepresioa duten eta haurdun dauden pertsoneri gomendatzen zaie oraingoz instalaziora ez joatea.

KLUB ATLÉTICO SAN SEBASTIÁNEKO ZUZENDARITZA BATZORDEA

