

UTILIZACIÓN de las INSTALACIONES • INSTALAZIOAK ERABILTZEA

* **NO SE PODRÁ HACER USO DE LAS INSTALACIONES, SIN HABER RECIBIDO POR PARTE DEL MONITOR LA INFORMACIÓN RESPECTO A LA UTILIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DEL EQUIPAMIENTO DEL GIMNASIO Y DE LA METODOLOGÍA DE TRABAJO. ESTA INFORMACIÓN SE FACILITARÁ MEDIANTE CITA PERSONAL E INDIVIDUAL PARA CADA USUARIO/A, PREVIAMENTE CONCERTADA CON EL PROPIO MONITOR.**

* **EL AYUNTAMIENTO DE BARAÑÁIN RECOMIENDA A LOS USUARIOS/AS SOMETERSE A UN RECONOCIMIENTO MÉDICO PREVIO, ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD, RESERVÁNDOSE EL DERECHO DE EXIGIRLO SI LO ESTIMASE CONVENIENTE.**

* **SE DEBERÁ UTILIZAR LA INSTALACIÓN Y SUS EQUIPAMIENTOS CON BUEN TRATO Y CUIDADO CORRECTO.**

* **EL AYUNTAMIENTO NO SE HACE RESPONSABLE DE LOS DAÑOS O LESIONES A LOS ABONADOS/AS, POR UN USO INDEBIDO DE LAS INSTALACIONES Y/O EQUIPAMIENTOS. LOS ABONADOS/AS QUE TUVIERAN PROBLEMAS IMPORTANTES DE SALUD DEBERÁN COMUNICARLO AL RESPONSABLE DE LAS INSTALACIONES.**

* **ES OBLIGATORIO LLEVAR ROPA Y CALZADO ADECUADOS (NO ESTÁ PERMITIDO EL ACCESO EN CHANCLAS O SIN CAMISETA), ASÍ COMO UNA CORRECTA HIGIENE PERSONAL.**

* **ES OBLIGATORIO EL USO DE TOALLA.**

* **NO SE PUEDE TRAER MATERIAL QUE NO PERTENEZCA A LA INSTALACIÓN (DISCOS, BARRAS, MANCUERNAS, CUERDAS, ETC.). POR SEGURIDAD, NO SE PODRÁ AÑADIR MÁS PESO A LAS MÁQUINAS, DEL QUE TRAEN DE SERIE.**

* **NO SE PUEDEN CAMBIAR LAS MÁQUINAS DE SITIO, ASÍ COMO LOS AGARRES DE LAS MISMAS.**

* **SE DEBERÁ COMPARTIR Y RECOGER TODO EL MATERIAL DE ENTRENAMIENTO: BARRAS, MANCUERNAS, BANCOS, MÁQUINAS DE FUERZA Y CARDIOVASCULARES. TODOS LOS ABONADOS/AS TIENEN LOS MISMOS DERECHOS EN LA UTILIZACIÓN DE LOS MISMOS.**

* **SE DEBERÁ MANTENER SIEMPRE UN COMPORTAMIENTO CORRECTO, SIN PERJUDICAR O MOLESTAR AL RESTO DE LOS USUARIOS/AS. LOS COMENTARIOS INADECUADOS, OFENSIVOS E IRRESPETUOSOS (RACISTAS, XENÓFOBOS, MACHISTAS...) SERÁN MOTIVO DE SANCIÓN.**

* **NO ESTÁ PERMITIDO GRITAR, NI EMITIR SONIDOS FUERTES, DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS.**

* **EL PERSONAL DE LAS INSTALACIONES PODRÁ EXPULSAR A LOS ABONADOS/AS QUE TUVIERAN UN COMPORTAMIENTO INADECUADO Y SE DARÁ PARTE AL AYUNTAMIENTO, PARA QUE SE APLIQUEN LAS SANCIONES CORRESPONDIENTES.**

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

* **EZIN IZANEN DIRA INSTALAZIOAK ERABILI BALDIN ETA EZ BADIRA JASO MONITOREAREN ARGIBIDEAK GIMNASIOKO EKIPAMENDUAREN ERABILERA ETA FUNTZIONAMENDUAREN GAINEAN, BAI ETA LANERAKO METODOLOGIAREN GAINEAN ERE. AIPATU ARGIBIDEAK ERABILTZAILE BAKOITZAK JASOKO DITU AURRETIK MONITOREAREKIN ADOSTURIKO BANAKAKO HITZORDUAN.**

* **BARAÑAINGO UDALAK GOMENDATZEN DIE ERABILTZAILEEI MEDIKU-AZTERKETA EGIN DEZATEN JARDUERA HASI AURRETIK. BETI ERE, AZTERKETA HORI EGITEA ESKA DEZAKE UDALAK, EGOKI BADERITZO.**

* **INSTALAZIOA ETA BERE EKIPAMENDUAK ERABILI BEHARKO DIRA TRATU ONEZ, ETA MODU EGOKIAN ZAINDU.**

* **UDALAK EZ DU BERE GAIN HARTUKO ERANTZUKIZUNIK ABONATUEK IZAN DITZAKETEN KALTE EDO LESIOENGATIK INSTALAZIOAK ETA/EDO EKIPAMENDUAK BEHAR BEZALA EZ ERABILTZEAREN ONDORIOZ. OSASUN ARAZO LARRIAK DITUZTEN ABONATUEK EGOERA HORI JAKINARAZI BEHARKO DIOTE INSTALAZIOETAKO ARDURADUNARI.**

* **DERRIGORREZKOA DA JANTZI ETA OINETAKO EGOKIAK ERAMATEA (DEBEKATUTA DAGO TXANKLETEKIN EDO KAMISETARIK GABE SARTZEA), BAI ETA HIGIENE PERTSONAL EGOKIA IZATEA ERE.**

* **DERRIGORREZKOA DA ESKU-OIHALA ERABILTZEA.**

* **EZIN IZANEN DA INSTALAZIOKOA EZ DEN MATERIALIK EKARRI (DISKOAK, BARRAK, MANKUERNAK, SOKAK, E.A.). SEGURTASUNAGATIK, EZIN IZANEN ZAIE PISURIK GEHITU MAKINEI, HAU DA, MAKINOK BEREZ DUTEN PISUA ERABILIKO DA.**

* **EZIN IZANEN DIRA MAKINAK TOKIZ MUGITU, EZ ETA MAKINON ITSASPENAK ERE.**

* **ENTRENAMENDURAKO MATERIAL GUZTIA PARTEKATU ETA JASO BEHARKO DA: BARRAK, MANKUERNAK, BANKU EDO JARLEKUAK, INDARRERAKO ETA KARDIOBASKULARRERAKO MAKINAK. ABONATU GUZTIEK ESKUBIDE BERDINAK DITUZTE ERABILERAN.**

* **UNE ORO PORTAERA EGOKIAREKIN JOKATU BEHARKO DA, GAINERAKO ERABILTZAILEAK KALTETU EDO OZTOPATU GABE. AIPAMEN EZ EGOKIAK, IRAINTZAILEAK ETA ERRESPECTUGABEAK (ARRAZISTAK, XENOFOBOAK, MATXISTAK...) ZIGORRA EZARTZEKO ARRAZOI IZANEN DIRA.**

* **DEBEKATUTA DAGO ENTRENAMENDUETAN OIHU EDO SOINU BORTITZAK EGITEA.**

* **INSTALAZIOETAKO ARDURADUNAK KALERATU DEZAKE JOKABIDE EZ EGOKIA DUEN ABONATU ORO, ETA UDALARI HORREN BERRI EMANEN ZAIO DAGOZKION ZIGORRAK EZAR DAITEZEN.**

ESKERRIK ASKO ZURE LANKIDETZAGATIK