



UDAL KIROLDEGIA

FITNESS EREMUA ERABILTZEKO PROTOKOLOA

1.-BAZKIDE TXARTELA ERABILTZEA

Instalazioa ohiko ordutegian egongo da irekita, eta bazkide txartelarekin egin beharko da sarrera eta irteera.

2.-ORDUTEGIEN ERRESERBA

Irekiera berri honetan, hitzordu-sistema bat antolatuko da instalazioaren edukiera betetzen dela bermatzeko, Nafarroako Gobernuaren araudiak agintzen digun bezala. Dokumentu honen amaieran erreserba-sistemaren funtzionamendua jasotzen da.

3.-SARBIDEEN DESINFEKZIOA

Kiroldegirako sarbidean, derrigorrezkoa da oinetakoak (alfonbratxoa) eta eskuak (gel hidroalkoholikoa) desinfektatzea.

4.-SARRERA-IRTEEREN SEINALIZAZIOA

Markatutako bideetatik sartu eta irten beharko da instalaziotik, markatutako bideak erabiliz.

5.-SEGURTASUN DISTANZTIA

Uneoro, aretoan dauden gainerako pertsonetik 1,5 metroko segurtasun-distantzia errespetatu beharko da.

6.-MAKINEN ETA MATERIALAREN GARBIKETA ETA DESINFEKZIOA

Bazkide bakoitza arduratuko da erabiltzen duen makina edo materiala desinfektatzeaz. Horretarako instalazioko hainbat puntutan desinfektatzailea eta papera egongo dira.

7.-ESKUOIHALAK ERABILTZEA

Nahitaezkoa izango da bi eskuoihal erabiltzea: bat izerdiarentzat izango da, eta bestea ekipamenduarekin kontakturik ez izateko.

8.-UR ZERBITZUA

Hidratatzeko ur-botila eramatea gomendatzen da, ezingo baita ur-iturria erabili.



9.-OINETAKO DESBERDINAK

Gimnasioan sartzeko oinetako desberdinak erabiltzea gomendatzen da.

10.-EKIPAMENDUEN ETA MATERIALEN BANAKAKO ERABILERA

Ezingo da zirkuituko entrenamendurik egin makina edo material bat baino gehiago aldi berean erabiliz, eta ezingo da “superserierik” egin, ezta hainbat ekipamendu aldi berean erabili ere. Ekipamenduen erabilera indibiduala izango da, eta ezin izango dira makinak, mankuernak, bankuak eta abar erreserbatu. Erabilera indibiduala eta bereizia izango da eta erabilera bakoitza amaitzean, desinfektatutako makina edo materiala hurrengo erabiltzaileak erabiltzeko utziko da.

11.-ALDAGELEN ERABILERA

Aldagelak arropaz aldatzeko eta gauzak armairuetan gordetzeko bakarrik erabili ahal izango dira. Ezingo dira dutxak erabili, ezta saunak ere, itxita egongo baitira.

12.-MASKARAREN ERABILERA

Maskara nahitaezkoa izango da beti. Bazkideek ezingo dute maskara kendu inongo egoeratan, eta ahoa eta sudurra estalita eduki beharko dira une oro.

13.-AIREZTAPENA

Leihoak eta ateak ahalik eta denbora gehien irekita edukitzeko ahalegina egingo da, aretoen aireztapena bermatzeko.

14.-ARAUDIA

Araudia errespetatu beharko da, baita instalazioko eta gimnasioko langileak ere. Ezarritako araudiak eta protokoloak errespetatzen ez badira, horiek betetzen ez dituzten pertsonak zigortzeko edo kanporatzeko neurriak hartuko dira.



FITNESS EREMUKO ERRESERBA SISTEMA

1.- Fitness-eremua aldez aurretik erreserbatuta erabiliko da, 24 ordu lehenago gehienez ere. Gehienez ere **aldi bereko 15 erreserba onartuko dira, aurrez ezarritako 75 minutuko txandetan**, 08:15etik aurrera hasita (izartxo* duten 3 talde seinalatu izan ezik, ordubetekoak izango baitira).

2.- Talde baten irteeraren eta hurrengoaren sarreraren artean 15 minutu utziko dira, pilaketarik gabeko irteerak eta sarrerak errazteko, bai eta desinfekzio eta aireztapen lanak egiteko ere.

3.- Bazkide bakoitzak **erreserba bakarra egin ahal izango du 24 orduro**. Gehienez ere egunean behin sartu ahal izango da.

4.- Erreserba telefonoz (**kiroldegia: 948 186934**) edo **instalazioko atezaindegian bertan egin ahal izango da**.

5.- Telefono bidez edo aurrez aurre, erabiltzeko unean libre geratu diren plazak erreserbatu ahal izango dira.

6.- Erabiltzaileak erreserba hasten den orduan sartuko dira instalaziora, baina txanda hasten den ordua baino beranduago ere sartzeko aukera egongo da. Ezarritako ordutegiaren ondoren ezingo dira inolaz ere aretoan geratu.



7.- Instalazioa erreserbatzeko ordutegiak hauek izango dira:

Lan egunetan	Larunbatetan	Igande eta jai egunetan
8:15 - 9:30	9:00 – 10:15	9:00 – 10:15
9:45 - 11:00	10:30 – 11:45	10:30 – 11:45
11: 15- 12:30	12:00 – 13:15	* 12:00 – 13:00
* 12:45 – 13:45	13:30 – 14:45	
* 14:00 - 15:00	15: 00- 16:15	
15:15 – 16:30	16:30 – 17:45	
16:45 – 18:00	18:00 – 19:15	
18:15 – 19:30	19:30 – 20:45	
19:45 – 21:00		

* Araudi berriak aretoaren jarduera 21:00etan amaitzera behartzen du. Beraz, lan egunetako (eguerdietako) bi txandek 60 minutuko jarduera izango dute, baita igande eta jai egunetako txanda batek ere.