



2. GIMNASIOA ETA GROS KIROL GUNEA ERABILTZEKO ARAUAK

Gimnasioa eta Gros Kirol Gunea gune horien erabiltzaile guztien segurtasuna, erosotasuna eta errendimendu hobea bermatzeko diseinatuta daude:

- **Sarrera eta Erabilera:**

- **Entrenatzeko hitzordua aldez aurretik erreserbatu behar da** Manteo berabera aplikazioan.
- Gimnasio eta Gros Kirol Gunea joateko, **beharrezkoa da txartela instalazioko sarrera nagusian pasatzea.**
- **Entrenamendurako gordetako ordutegia betetzea.** Oro har, ezingo da sartu erreserbatutako ordutegia baino 5 minutu lehenago, eta erreserbaren ordutegia amaitu ondoren utzi beharko da, atzeratu gabe.
- **Nahitaez sartu beharko da txartel edo aplikazio mugikorrarekin.** Debekatuta dago beste erabiltzaile batzuei atea irekitzea.
- **Kirol-arropa eta -oinetako egokiak** (aretoan soilik erabiltzeko zapatilak) **erabiltzea** eskatzen da.
- **Derrigorrezkoa da eskuoihal pertsonala erabiltzea** makinak eta bankuak estaltzeko erabiltzen direnean.
- **Makinak erabili ondoren garbitu** instalazioak emandako desinfektatzaileekin.
- Instalazioen segurtasunerako eta erabilera egokirako, esperientziarik gabeko erabiltzaileek, ekipoak erabili aurretik, langile teknikoei **orientazioa eskatzea gomendatzen da.**

- **Ekipamendua erabilera:**

- **Diskoak, mankuernak eta gainerako materiala dagokion tokian jarri** erabili ondoren.
- **Ezin dira makinak, rack-ak, kardio-ekipamendua edo gimnasioko beste edozein material lekuz aldatu,** instalazioko langileek berariazko baimena eman ezean.
- **Ezin da soinu-ekipoa edo aire girotua manipulatu,** instalazioko langileek berariazko baimena eman ezean.
- **Ez dago baimenduta materiala gimnasio edo Gros Kirol Gunetik ateratzea.**
- **Debekatuta dago magnesioa** edo lurra eta ekipamendua zikindu edo kaltetu ditzakeen substantziak erabiltzea.
- Erabiltzaile-pilaketa handieneko uneetan, ahalik eta leku gutxien hartzea eta bildutako materiala mantentzea eskatzen da, gainerakoien entrenamendua errazteko.
- Ez da onartzen makinetan alferrikako egonaldia beste erabiltzaileak zain dauden bitartean. Errespetatu erabilera-denborak.



- **Jokabidea:**

- **Mantendu ahots-tonu egokia.** Bozgorailuak edo musika entzungailurik gabe erabiltzea debekatuta dago.
- **Ez dago baimenduta jatea edo edariak kontsumitzea** entrenamendu-eremuan, ura botila itxietan izan ezik.
- **Debekatuta dago erretzea instalazio osoan.**
- **Ezin da argazkirik edo bideorik atera pribatutasun-arrazoiengatik.**
- **Makina batean matxura edo funtzionamendu anomaloa ikusiz gero, berehala jakinarazi langileei.**
- **Kiroldegiko langileek instalazioen erabilera edo ordutegia aldatzeko eskumena dute, beharrezkoa bada edo gorabeherak gertatuz gero.**



2. NORMAS DE FUNCIONAMIENTO PARA GIMNASIO Y GROS KIROL GUNEA

El uso del gimnasio y del área Gros Kirol Gunea está diseñado para garantizar la seguridad comodidad y el mejor rendimiento de todas las personas usuarias de estos espacios:

- **Acceso y Uso:**
 - Es obligatorio realizar la **reserva previa** del espacio en la aplicación berabera Manteo.
 - Para acudir al gimnasio y Gros Kirol Gunea es necesario pasar la txartela en el acceso principal de la instalación.
 - **Cumplir con el horario reservado** para el entrenamiento. Como norma general no se podrá acceder hasta 5 minutos antes del horario reservado y se deberá abandonar el espacio una vez finalizado el horario de la reserva, sin demorarlo.
 - Se deberá **acceder obligatoriamente con la txartela o aplicación móvil**. Queda prohibida la apertura de la puerta de acceso a otras personas usuarias.
 - Se requiere el **uso de ropa y calzado deportivo adecuados** (zapatillas de uso exclusivo en sala).
 - Es obligatorio el **uso de toalla personal** para cubrir las máquinas y bancos durante su uso.
 - **Limpiar las máquinas después de cada uso** con los productos desinfectantes proporcionados por la instalación.
 - Para la seguridad y el buen uso de las instalaciones, es recomendable que los usuarios sin experiencia **soliciten orientación al personal técnico** antes de utilizar los equipos.
- **Uso de Equipamiento:**
 - **Colocar los discos, mancuernas y demás material en su lugar correspondiente después de cada uso.**
 - **No se permite desplazar las máquinas, racks, equipamiento de cardio y cualquier otro material del gimnasio** salvo autorización expresa del personal de la instalación.
 - **No se permite manipular el equipo de sonido ni aire acondicionado** salvo autorización expresa del personal de la instalación.
 - **No se permite sacar material** del gimnasio o Gros Kirol Gunea.
 - **Se prohíbe el uso de magnesio** o sustancias que puedan ensuciar o deteriorar el suelo y el equipamiento.
 - En los momentos de **mayor aglomeración** de personas usuarias, **ocupar el menor espacio posible y mantener el material recogido** para facilitar el entrenamiento del resto.



- No se permite la **permanencia innecesaria en las máquinas** mientras otros usuarios esperan. Respetar los tiempos de uso.

- **Comportamiento:**
 - **Mantener un tono de voz adecuado.** El uso de altavoces o música sin auriculares está prohibido.
 - **No está permitido comer ni consumir bebidas** en el área de entrenamiento, a excepción de agua en botellas cerradas.
 - **Está prohibido fumar en toda la instalación.**
 - **No se permite sacar fotos ni vídeos por motivos de privacidad.**
 - En caso de **observar alguna avería o funcionamiento anómalo** de alguna máquina, **comunicarlo inmediatamente al personal.**
 - El **personal del polideportivo tiene la autoridad para modificar el uso de las instalaciones o el horario en caso de necesidad o incidencias.**