

ARTALEKU AZKEN PORTU UDAL KIROLDEGIETAKO ARETOKO IKASTAROEN ARAUDIA

NAHI ETA NAHI EZ BETE BEHARREKO ARAUAK

Kiroldegira etorri aurretik

1. COVID-19arekin bateragarriak diren sintomak badituzu, sukarra, eztula edo arnas sintomak, ez joan igerilekura. Kontsultatu zure osasun-zentroarekin.

Kiroldegi barruan

1. Kiroldegian sartzeko eta barruan maskararen erabilera beharrezkoa izango da. Maskara jarduera fisikoa egiteko unean bakarrik kendu ahal izango da.
2. Sartu eta berehala eskuak garbitu beharko dira hidrogelarekin
3. Sarrera, ikastaroa hasi baino 15 minutu lehenago egin ahal izango da
4. Tornua igeratzeko txartela erabiltzea derrigorrezkoa da
5. Kiroldegian ibiltzeko, jarritako seinaleak jarraitu
6. Gutxienez 1,5 metroko distantzia gorde bizikide ez dituzun pertsonekin.
7. Armairua behar izan ezker, "CURSILLISTA" kartela dutenak bakarrik erabili. Armairua erabiltzeko etxetik euroko txanpona ekartzea beharrezkoa izango da. Artaleku kiroldegiaren kasuan, ikastarogileek kirol elkartearen aldagelak erabili ahal izango dituzte.
8. Aldagelan sartu ezker, markatuta dauden eserlekuak erabili.
9. Toallak edo bestelako objektu pertsonalak ez inorekin partekatu.
10. Ikastaroetan 1,70m x 0,5m gutxienerako tamaina duen toalla erabili beharko da.
11. Eskuak maiz garbitu eta desinfektatu. Ez ukitu begiak, sudurra eta ahoa, aurretik eskuak garbitu gabe.
12. Ahoa erabili eta botatzeko zapi batekin edo ukondoaren barrualdearekin estali ezta eta doministiku egitean.
13. Ikastaroa amaitzen denetik, 15 minutu daude kiroldegitik irteteko.
14. Kiroldegia erabiltzeko arau eta gomendioak jarraitu, eta langileek emandako jarraibideak errespetatu.

Kiroldegitik kanpo

1. Etxera iritsitakoan, garbitu toallak eta kirol jarduera egiteko erabilitako arropak.

OHAR ETA GOMENDIOAK

1. Dutzak irekita dauden arren, 1,5 metroko distantzia errespetatzeko dutxa kopurua murriztu behar izan dugula gogora arazten da. Ondorioz dutxen erabilpena, beharrezkoa den kausetara mugatzea aholkatzen da eta dutxatzeko erabilitako

denbora ahalik eta txikiena izatea beste erabiltzaileek ere dutxatzeko aukera izan dezaten.

2. Jarduera egiteko erabiliko diren arrokekin etxetik aldatuta etortzea gomendatzen da.
3. Telematikoki egin daitezkeen tramiteak, Irun Txartelaren [On line tramiteen](#) edo bi kiroldegietako emailaren bidez egitea gomendatzen da.
4. Ordainketak txartelarekin egitea gomendatzen da.
5. Derrigorrezkoa den toalla handiaz gain, toalla txikiago bat ekartzea gomendatzen da.