

ARTALEKU AZKEN PORTU UDAL KIROLDEGIETAKO ARAUDIA

NAHI ETA NAHI EZ BETE BEHARREKO ARAUAK

Kiroldegira etorri aurretik

1. Une bakoitzean irekita dauden instalakuntzetarako Timp app-aren bidez aurretiko hitz-ordua hartu.
2. COVID-19arekin bateragarriak diren sintomak badituzu, sukarra, eztula edo arnas sintomak, ez joan igerilekura. Kontsultatu zure osasun-zentroarekin.
3. Kiroldegira etortzerik ez badezu, bertan behera utzi mesedez hartutako hitz-ordua beste erabiltzaile batek erabil ahal dezan.

Kiroldegi barruan

1. Kiroldegian sartzeko eta barruan maskararen erabilera beharrezkoa izango da. Maskara jarduera fisikoa egiteko unean bakarrik kendu ahal izango da.
2. Sarreraren begiztapena egiten duten langileei izena eman beharko zaie.
3. Sartu eta berehala eskuak garbitu beharko dira hidrogelarekin
4. Tornua igartzeko txartela erabiltzea derrigorrezkoa da
5. Kiroldegian ibiltzeko, jarritako seinaleak jarraitu
6. Gutxienez 2 metroko distantzia gorde bizikide ez dituzun pertsonekin.
7. Armairua behar izan ezker, erabilgarri daudenak bakarrik erabili. Armairua erabiltzeko etxetik euroko txanpona ekartzea beharrezkoa izango da.
8. Aldagelan sartu ezker, markatuta dauden eserlekuak erabili.
9. Hasiera baten aldageletako dutxak itxita mantenduko diren arren, igerilekuko erabiltzaileek uretan sartu haurretik igerilekuan bertan dauden dutxak erabiltzea derrigorrezkoa da. Era berean uretatik atera ondoren dutxatzea beharrezkoa da.
10. Igeri egiterakoan, zolan dauden kalearen eskuin aldeko baldosak jarraituz egin beharko da.
11. Ezin izango da kanpotik igerilekurako materiala ekarri (txurroak, pull boy-ak, taulak, baloiak, aletak e.a) eta kiroldegiak ez ditu bereak ere utziko.
12. Toallak edo bestelako objektu pertsonalak ez inorekin partekatu.
13. Fitness aretoan sartzeko 1,70m x 0,5m gutxienerako tamaina duen toalla erabili beharko da.
14. Makinaren bat erabili ondoren, aretoan dauden desinfektatzailea erabili
15. Eskuak maiz garbitu eta desinfektatu. Ez ukitu begiak, sudurra eta ahoa, aurretik eskuak garbitu gabe.
16. Ahoa erabili eta botatzeko zapi batekin edo ukondoaren barrualdearekin estali ez tul eta doministiku egitean.
17. Kiroldegitik, hitz hartutako txandaren azken ordua baino lehenago irten beharko da
18. Adingaberen batekin etorri ezker, zaindu itzazu adingabeak, eta gogora arazi prebentzio-neurriak bete ditzaten.
19. 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. Hasieran behintzat, dutxak eta ur iturriak itxita mantenduko dira, ondorioz edariak etxetik ekartze gomendatzen da.
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.