



INSTALAZIOEN ARAUTEGIA

KIROL-KLUBA



ARAUTEGI OROKORRA

ORDUTEGIA: Kluba egunero zabaltzen da 07:00etatik 23:00etara.

Kirol instalazioek 07:05etatik 22:30era bitartean ematen dute zerbitzua.

Abendu-urtarrilean, Gabon jaietan, hauxe da ordutegia:

Abenduaren 24a: 07:00etatik 21:00etara.

Abenduaren 25a: 12:00etatik 23:00etara.

Abenduaren 31a: 07:00etatik 21:00etara.

Urtarrilaren 1a: 12:00etatik 23:00etara.

Arautegia aztertu eta eskuratzeko tokiak: Administrazioa eta Harrera.

Arautegia orobat eskura dago Klubaren web orrian: www.club-deportivo.com helbidean.



INSTALAZIOAK ERABILTZeko OINARRIZKO ARAUTEGIA

TERRAZA - SOLARIUMA

Instalazio hau eguzkia hartzeko da.

Hemen ezin da erre.

Zilegi da jan-edatea. Zorua ez zikintzeko paperontziak erabili.

Hamakak, aukiak eta gainerako altzariak erabili ondoren, jaso eta adierazitako tokian utzi.

Gune honetatik ateratzeko beti arropa eta oinetako egokiak jantzi beharko dira. Dutxa erabili duenak bere burua ondo lehortu beharko du dutxatik atera aurretik.



FRONTOIAK - PADDLE-A

ORDUTEGIA: 07:00etatik 22:00etara.

Instalazio hauek ondoko kirolak egiteko dira: pala, gomazko paleta, frontenisa, share-a, paddle-a, e.a.

Ez jaurti lurrera latak, botilak, paperak e.a. Erabili beti kanpoan jarri diren paperontziak.

Libre da pistak erabiltzea —argi barik— bazkide batek erreserbatu ez dituenean.

Erreserbaren ordua ondo zaindu.

Erreserba gehienez 8 eguneko aurretiaz egin daiteke.

Arropa eta oinetako egokiak erabili behar dira eta joko bakoitzak eskatzen dituen segurtasun neurriak.

PADDLE-A: Debekatuta dago sarea goratu edo jaistea.



LIBURUTEGIA

ORDUTEGIA: 07:05etatik 22:30era.

Debekatuta dago ikasketa-toki bat biharamunerako erreserbatzea.

Elkarrekin hitz egitea eskatzen duten ikasketa-lan eta zereginak egiteko, markatuta dagoen tokia erabili.

Beste erabiltzaileei errespetua zor zaienez, liburutegiaren gainontzeko tokietan isilik egon behar da.

Aretotik ateratzean ez pilatu kanpoaldean, barruan daudenek ez dezaten entzun inolako zarata edo barbarorik.

Azterketa garaian ikasteari emango zaio lehentasuna irakurtzearen ginetik.



ZIBERTEKA

ORDUTEGIA: 07:05etatik 22:30era.

14 urtetik gorako bazkide guztiek erabil ditzakete ordenagailuak.

Funtzionamendu arazoren bat antzemanaz gero, esan harrerako langileei.

Ingurua garbi edukitzeko erabili beti paperontziak.



JARDUERA GELA- 2

4. SOLAIRUKO ERABILERA ANITZEKO GELA

Astelehenetik ostiralera bitartean daude zabalik eta monitore batek gidatutako jarduerak egiteko erabiltzen dira.

Asteburu eta jaiegunetan itxita egongo dira, salbu eta zerbait berezia egin behar denean (*Aisaldiko Kluba* edo bestelako ekintzaren bat).

1. gelan Spinning egitean derrigorrezkoa da toalla bat erabiltzea bizikletaren eskulekua izerdiz ez bustitzeko.

Egingo diren jarduera guztiei buruzko informazioa (ordutegia, gela zenbakia, adina) sarrerako iragarki taulan eta Klubaren web orrian jarriko da irailaren 1etik aurrera.



JARDUERA GELA - 1

GOLFA

Golf simulatzailea erabiltzeko, aldez aurretik hartu beharko da ordua irakaslearekin.

Simulatzailea irakaslerik gabe erabiltzeko, ordu erdiko txandak erreserbatu beharko dira simulatzaileak daukan txanpongailu automatikoa erabilita.

“OSASUN JARDUERETARAKO” ARETOA”

Areto hau talde txikiek erabiliko dute.

Jarduerarik egiten ez den orduetan nahi duenak erabili ahal izango du areto hau, baina bakarrik instalazioari kalterik ez egiteko moduko zerbaitetarako bada.



2. SOLAIRUKO GIMNASIOA

ORDUTEGIA: 07:05etik 22:30era.

Makinak erabiltzen dituzten guztiei gomendatzen zaie toalla bat izatea aldean (garbiagoa da, makinak gutxiago hondatzen dira eta izerdiak ez du ukitzen tapizeria).

Fitness muskulazio aretora sartzeko derrigorrezkoa da kirol arropa eta oinetako egokiak janzteia (sartu-irten arinetarako salbu).

Bazkide guztiek makina kardiobaskularrak erabiltzeko aukera izan dezaten, mesedez ez erabili makina bat 45 minutu baino gehiago beste bazkideren bat makina hori erabiltzeko zain badago.

Gune kardiobaskularra erabiltzeko beharrezkoa da 14 urte izatea gutxienez (14 urtetik beherakoentzat ez da osasuntsua ariketa aerobikoak egitea).

Muskulazio makinak erabiltzeko beharrezkoa da 16 urte izatea gutxienez (ez da komeni 16 urtetik beherakoek horrelako ariketarik egitea, giharretako hipertrofia dela eta).

Pisu libreen gunea erabiltzeko gutxienez 18 urte izatea gomendatzen da.

Kasu berezietan, eta osasun-ziurtagiria edo gurasoen baimen idatzia Administrazioan erakutsi ondoren, posible izango da areto horiek erabiltzea nahiz eta goian esandako adinik izan ez.

Egiten den ahaleginak edo indarraldiak hala eskatzen duenean, monitore bati edo beste bazkide bati laguntza eskatzea gomendatzen da.

Muskulazio aretoan monitore bat egoten da aretoa zaintzeko eta ariketekin laguntzeko. Monitorea laguntza teknikorako ordutegian egongo da, eta ordutegi hori gimnasioaren sarrerako arbelean adieraziko da.

Pisu libreak (diskoak, barrak, e,a,) erabili ondoren, zein bere tokian utziko dira. Gimnasioa zenbat eta txukunago eduki, denontzat hobe.

Klubak eskumena dauka gimnasioak ixteko hala egiteko beharra duela deritzon: mantenimendu lanak, obrak edo garbaldi bereziak egiteko. Datak aurretiaz jakinaraziko dira.

Telebistako kateak Harrerako langileek kontrolatuko dituzte eta beti emango dituzte kirol saioak eta dokumentalak.



ROKODROMOA

ORDUTEGIA: 10:00etatik 14:00etara eta 17:00etatik 22:00etara.

Gune hau 16 urtetik gorakoek erabil dezakete bakarrik. Hamasei urtetik beherako erabiltzaile guztiek nagusi bat izan beharko dute ondoan.

Inolako kalte edo matxurarik antzematen denean, Harrerako langileei eman behar zaie parte, batez ere erabiltzaileentzako arriskutsuak gerta daitezkeenean.

Marra gorria gainditzeko derrigorrezkoa da beste norbaitek aseguratuta egotea.

Materiala erabili ondoren jaso egin behar da.



FRONTOI INDUSTRIALA

ORDUTEGIA: 07:00etatik 22:00etara.

Instalazio honetan ondoko kirolak egingo dira batik bat: pala, gomazko paleta, zesta eta frontenisa.

Ez jaurti lurrera latarik, botilarik, paperik, e.a. Erabili beti pelotarien aldagela sarreran dagoen paperontzia.

Klubak eskumena izango du komeni zaizkion orduak beste jarduera batzuetarako bereizteko.

Errespetatu erreserbaren ordutegia.

Arropa eta oinetako egokiak erabili eta jokoak eskatzen dituen segurtasun neurriak hartu.



HARRERA

ORDUTEGIA: 07:00etatik 23:00etara.

Bazkideek lehenasuna dute zerbitzu hau erabiltzeko.

Jantzitegi zerbitzua jakak, berokiak eta bestelako janzkiak gordetzeko da.

Debekatuta dago gune horretan janaririk gordetzea.

Ez dira onartzen dirua, gauza baliotsuak, giltzak eta antzekoak dituzten kartazalak.

15 eguneko epea dago Harreran utzitako kartazalak jasotzeko.

Zeharo debekatuta dago bazkideak Harrerara sartzea arropa, toalla edo beste edozeren bila.



ALDAGELAK

ORDUTEGIA: 07:00etatik 22:55etara.

Nagusien Aldagela erabiltzeko 13 urte izan behar dira. 13 urtetik beherako gaztetxoek Haurren Aldagela erabili behar dute, edo Familiako Kabinak baldin nagusi batek laguntzen badie.

Arropak aldatzeko gunea

Gune hau ahalik eta lehorren eta garbien zaintzeko, debekatuta dago kirol arropak, bainu-jantziak, toalla xurgatzaileak e.a. xukatzea bertan. Bere burua lehortu nahi duena mesedez joan dadila gune umelera.

Arropa guztiak takiletan utzi behar dira, eta instalazioetatik ateratzean derrigorrez eraman behar dira.

Kabina indibidualak erabiltzen dituenak ere takiletan utzi behar ditu bere arropak, ezin ditu utzi bere gauzak kabina okupatzen.



Takilak

Eguna amaitzerako (22:55etarako) takila guztiak hutsik egon behar dira.

Takilaren batek okupatuta jarraitzen badu, Klubak eskumena izango du takilako gauzak jaso, prezintatu eta sotoko biltegiara eramateko.

Takila bat erabili ondoren itxi atea, bidea inori ez oztopatzeko.

Behin pertxak erabili eta gero, takila barruan itxi.

Takiletako giltzak ezin dira atera instalazioetatik.

Dutxak

Mesedez, ura ganoraz erabili.

Dutxak erabiltzen dituenak bere burua ahalik eta ondoen lehortu behar du dutxen gunetik atera aurretik.

Debekatuta dago gauza solidoak dutxetako hustubideetara botatzea.

Aldagelak darabiltzaten bazkideak saiatu daitezela dutxak ahalik eta garbien edukitzen eta instalazio horri inolako kalte, oker edo matxurarik ez egiten.



WELLNESS GUNEA

S A U N A

ORDUTEGIA: 07:05etatik 22:30era.

16 urtetik gorako bazkide, abonatu eta gonbidatu guztiek erabil dezakete.

Sauna berdin har daiteke biluzik zein praka motz edo bainujantzi batekin. Biluzik hartzen duenak toalla bat eraman beharko du, gainean etzan edo esertzeko.

Garbitasun eta mantenimendu arrazoiengatik, derrigorrezkoa da ondo dutxatu eta garbitzea saunara sartu orduko. Mesedez, burua dutxetan lehortu.

Erabat debekatuta dago sauna barruan bizarra moztea edo antzeko beste edozein garbitasun lanik egitea; orobat debekatzen da jatea eta hondakinak sortzen dituen beste edozelako lanik egitea.

Debekatuta dago saunara liburuak, aldizkariak edo paperak sartzea.

Debekatuta dago norbere buruari inolako kremarik ematea saunara sartu aurretik.

Mesedez ez bota etxetik edo sakelan ekarritako ezer saunako harri eta erresistentzien gainera. Arriskua dago bazterrak sutzeko.

Azaleko edozelako gaitz kutsakor duen guztiak debekatuta du saunara sartzea.



SAUNA MODU OSASUNTUAN ERABILTZEKO AHOLKUAK

Sauna oso ona da erreuma, katarro arina, estresa, aknea eta giharretako kontrakturak osatzeko.

Saunatik ateratzean oso ona da aurrena dutxa epel bat hartzea, gero beste bat hotzagoa, burua goitik behera ondo lehortu eta azkenik 5-10 minutuko atsedenaldi bat hartzea.

Norbaitek saunan zorabioa, larria edo ondoezen bat nabaritzen badu, berehala ateratzea du onena.

KONTRAINDIKAZIOAK

Asko jan ondoren ez da komeni saunara sartzea.

Ez da komeni hasi berritan 10-15 minututik gora egotea saunan.



BAINU TURKIARRA

ORDUTEGIA: 07:05etatik 22:30era.

16 urtetik gorako bazkide, abonatu eta gonbidatu guztiek erabil dezakete.

Bainu Turkiarra berdin har daiteke biluzik zein praka motz edo bainujantzi batekin. Biluzik hartzen duenak toalla bat eraman beharko du, gainean etzan edo esertzeko

Garbitasun eta mantenimendu arrazoiengatik, derrigorrezkoa da ondo dutxatu eta garbitzea Bainu Turkiarrera sartu orduko. Mesedez, burua dutxetan lehortu.

Erabat debekatuta dago Bainu Turkiarraren barruan bizarra moztea edo antzeko beste edozein garbitasun lanik egitea; orobat debekatzen da jatea eta hondakinak sortzen dituen beste edozelako lanik egitea.

Debekatuta dago bainutokira liburuak, aldizkariak edo paperak sartzea.

Azaleko edozelako gaitz kutsakor duen guztiak debekatuta du bainutokira sartzea.



BAINU TURKIARRA MODU OSASUNTSUAN ERABILTZEKO AHOLKUAK

Lurrun Umeleko Bainua 40-45° bitarteko berotasunean hartzen da eukaliptoko aromatizatzaileekin eta oso ona da giharretako tentsioak gozatzeko eta odola hobeto ibilarazteko.

Oso ona da arnas arazo arinak, estresa, lo arazoak eta erreuma arinak osatzeko.

Bainua amaitu ondoren dutxa epel bat hartzea da onena.

Bainu Turkiarrean zorabioa, larria edo ondoezen bat nabaritzen duenak berehala ateratzea du onena.

KONTRAINDIKAZIOAK

Asko jan ondoren ez da komeni Bainu Turkiarrera sartzea.

Ez da komeni hasi berritan 10-15 minututik gora egotea bainutokian.



FAMILIAKO KABINAK

Debekatuta dago kabinan arropak, motxilak e.a. uztea. Horiek gordetzeko erabili euro bateko takilak.



IGERILEKUAK

ORDUTEGIA: 07:05etatik 22:30era.

Igerilekuen gunean, igerileku-ontzi handiena igeri egiteko eta uretako beste jarduera batzuetarako erabiltzen da batez ere; ontzi txikia, berriz, jolas jardueretarako.

Igerilekura sartu orduko derrigorrez dutxatu behar da.

Derrigorrez jantzi behar da bainu-txanoa eta komeni da txankletak erabiltzea.

Garbitasun arrazoiengatik, mesedez, uretan zaudela ez bota txisturik eta ez egin zintzik.

Bazkideen segurtasunerako, debekatuta dago igerilekuko hondartza gunean korrika ibiltzea eta podiumetatik salto egitea.

14 urtetik beherako haur guztiek nagusi bat izan behar dute ondoan laguntzaile.

Klubak uretan nahiz uretatik kanpo antolatzen dituen jolas eta jarduerak egiten diren guztietan soroslearen esanak egingo dira beti.

Jolas-materiala erabiltzeko baimena eskatu behar zaio sorosleari.

Zilegi da hegatsak edota manoplak erabiltzea, baina sorosleak esaten duen eran beti.

Kaleak partekatu egingo dira hala egiteko premia dagoenean.

Igeriketa eta waterpolo txapelketa eta entrenamenduek, eta baita ere Klubak zuzenean antolatzen dituen ikastaroek, erabateko lehentasuna dute beste jarduera guztien gainetik.

Mantenimendu lanak egiteko, igerilekuak gutxienez hamabost egun egongo dira itxita bazkideentzat urtero. Ixteko egunak aurretiaz jakinaraziko dira.