



SPINING IKASTARO GIDA

1. Spining ikastaroa bigarren solairuan emango da; sarrera Araba kalean aurkitzen diren emergentziako eskailerak igota egin beharko da
2. Ezinbestekoa da gunee bakoitzeko jarraibideak eta araudia betetzea.
3. Segurtasuneko tarte soziala une oro errespetatu behar da, bai kiroldegiaren sarreran bai guneeetan bertan.
4. Kiroldegian eta aretoetan sartzeko derrigorrezkoa izango da eskuak desinfektatzea, maskara jantzita eramatea eta toalla handia (gutxienez 56 x112 cm-koa) eta ur-botila ekartzea. Ez badira ekartzen, sarrera ukatu egingo da.
5. Bi toalla ekartzea gomendatzen da: bat, bizikletaren gainean jartzeko eta bestea, izerdia lehertzeko.
6. Maskara jantzita edukiko da ariketa-saioa hasi arte. Saioa bukatutakoan, berriz jantzi beharko da. Maskara gordetzeko poltsa bat ekartzea ere gomendatzen da.
7. Puntuala izan behar da. Kiroldegiko langileek eskubidea izango dute berandu etortzen denari izen-abizenak edo kiroldegiko abonatu-zenbakia hartzeko eta intzidentzia-erregistroaren bidea aktibatzeko.
8. Asistentzia-zerrenda sarreran kontrolatuko da. Erabiltzaile bakoitzak bere burua identifikatu beharko du nortasun agiriaren edo argazkia daraman beste agiri ofizial baten bidez.
9. Ikastaroan parte hartzeko, izena emanda egon behar da.
10. Monitorea izango da ordu bakoitzean taldearen arduraduna, eta haren esanak eta unean uneko erabakiak nahitaez bete behar dira.
11. Erabiltzaile bakoitzak bere bizikleta izango du gela barruan eta jarduera osoa bertan egin beharko du, monitorea besterik adierazten ez badu.
12. Saioaren ostean erabilitako bizikleta garbitu egin behar da. Norberak garbituko du erabilitako bizikleta, propio jarritako higie-puntuetan (materiala garbitzeko produktuak eta papera).
13. Guneeetatik atera baino lehen eskuak desinfektatu egin behar dira.
14. Aldagelak erabiltzeko aukera egongo da: aforo mugatua izango dute eta erabilera baldintzatua (espazioak markatuta, pertxa batzuk kenduta...).
15. Kiroldegira arropa egokia jantzita eta prest etortzea gomendatzen da.
16. Aldatzeko edo/eta dutxatzeko gehienezko denbora 15 minutukoa izango da.
17. Irteera sartutako ate berdinetik egin beharko da: Araba kalera eramaten duten emergentziako eskailerak jaitsita.



PROTOCOLO CURSO SPINING

1. El cursillo de spinning será en el segundo piso. La entrada será desde la puerta de emergencia de la calle Araba, subiendo las escaleras.
2. Será necesario cumplir las instrucciones y normativa de cada espacio.
3. La distancia social de seguridad se mantendrá en todo momento, tanto en la entrada al polideportivo como dentro de los espacios.
4. Para entrar al polideportivo y a las salas, será necesario desinfectarse las manos, llevar la máscara puesta y acudir con una toalla grande (mínimo de 56 x112 cm) y una botella de agua. En caso contrario se negará el acceso.
5. Se recomienda acudir con dos toallas; una para ponerla encima del material (esterilla, step...) y otra para secar el sudor.
6. La máscara que no se podrá retirar hasta el inicio de la actividad se volverá a poner tras finalizar la sesión. Se recomienda traer una bolsa para guardarla.
7. La puntualidad es imprescindible. El personal del polideportivo tendrá derecho a apuntar el nombre y apellidos o el número de abonado de las personas que se retrasen y a activar la vía del registro de incidencias.
8. La lista de asistencia se controlará en la entrada. La persona usuaria deberá identificarse mediante el documento de identidad u otro documento oficial que lleve su foto.
9. Para tomar parte en los cursos será necesario estar inscrito en ellos.
10. El monitor o la monitora será la persona encargada del grupo durante su hora, y sus órdenes y decisiones serán de obligado cumplimiento.
11. Cada persona usuaria tendrá su propio espacio de ejercicio perfectamente indicado dentro de la sala. Por tanto, toda su actividad la deberá llevar a cabo en los espacios que estarán marcados en el suelo, salvo que el monitor o la monitora indique lo contrario.
12. El material utilizado en la sesión se tendrá que lavar tras su uso. Cada persona se encargará de limpiar el material utilizado, en los puntos de higiene establecidos al efecto (productos de limpieza de material y papel).
13. Antes de abandonar los espacios se tendrán que desinfectar las manos.
14. Podrá hacerse uso de los vestuarios con aforo limitado y uso condicionado (espacios marcados, algunas perchas inhabilitadas...).
15. Se recomienda asistir al polideportivo vestidos y preparados con la ropa adecuada.
16. El tiempo máximo para cambiarse y/o ducharse será de 15 minutos.
17. La salida también se hará por la misma puerta de la entrada. Por la puerta de emergencia que lleva a la calle Araba.