



Jarduera-aretoa Entrenamendu funtzionala Arauak eta informazio baliagarria

Sala de actividad Entrenamiento funcional Normas e información útil

1. Areto honen erabilera **Estadio Fundazioak programatutako jardueretarako mugatuta dago**. Zure kabuz erabili nahi baduzu, Harrera gunean edota fundacionestadio.com webgunean informazio gehiago daukazu.
2. Aretoaren irekiera eta itxiera, edota ekipamendu eta materialaren erabilera jarduera bakoitzeko **irakaslearen erantzukizuna** da.
3. Sar zaitez **kirol arropa eta oinetako egokiak jantzita** zure jarduera egiteko eta mugikorrik gabe. Aretoa txukun mantentzeko, aldagelak erabili eta, **utzi zure jantziak eta gainerako gauzak armairuetan**.
4. Irakasle batek jarduera bakoitza zuzentzen du. Egiezu kasu eta, behar izanez gero, galde egiezu.
5. Lesioak saihestearren, egin itzazu berotze ariketak hasi baino lehen, eta bukatu ondoren, luzaketak.
6. **Aretoaren ekipamendu eta materiala zuzen erabili**, eta ez hondatu; **bukatu ondoren, itzuli bere lekura**. Garbitasunagatik, koltxoneta erabiliz gero, garbi eta lehor ezazu.
7. Lagundu garbitzaileei eta zaindu aretoa: **erabil itzazu zaborrontziak**. Mesedez, aretoan ez jan, freskagarriak edan edo txingoma mastekatu.
8. Estadioren langileak zuri laguntzeko daude. Egiezu kasu eta, behar izanez gero, galde egiezu.
9. Ahal dugun zerbitzurik onena eskaini nahi dizugu. **Zure iradokizunak oso baliagarriak izango zaizkigu**. Arazorik ikusten baduzu, guri jakinarazi lehenbailehen, mesedez.

1. El uso de esta sala **está limitado a las actividades programadas por la Fundación Estadio**. Si tienes interés en utilizarla por tu cuenta, tienes más información en Recepción o fundacionestadio.com
2. Su apertura y cierre, o el manejo del equipamiento y material es **responsabilidad de la persona instructora** de cada actividad.
3. Accede con el **vestuario y calzado deportivo adecuados** para tu actividad y sin móvil. Para mantener ordenada la sala, utiliza los vestuarios y **deposita tu ropa y demás pertenencias en las taquillas**.
4. Cada actividad está dirigida por una persona instructora. Atiende a sus indicaciones y, si lo necesitas, no dudes en consultarles.
5. Para evitar lesiones, calienta antes de empezar a hacer ejercicio y estira al acabar.
6. **Utiliza bien el equipamiento y el material de la sala** y no lo deteriores. **Al acabar, devuélvelo a su sitio** y, si has usado una colchoneta, por higiene, límpiala y sécala.
7. Facilita el cuidado de la sala y la labor del personal de limpieza **utilizando las papeleras**. Por favor, no comas, bebas refrescos o masques chicle en la sala.
8. El personal del Estadio está para ayudarte. Atiende a sus indicaciones y, si lo necesitas, no dudes en consultarles.
9. Queremos dar el mejor servicio posible. **Todas tus sugerencias nos serán de gran utilidad** y si detectas alguna anomalía, háznosla saber lo antes posible.

EDUKIERA OSOA:
28 pertsona

AFORO MÁXIMO:
28 personas

Eskerrik asko zure laguntzagatik

Gracias por tu colaboración

Estadio

FUNDACIÓN *Vital* FUNDAZIOA