

SALA DE ESTIRAMIENTOS – NORMAS FUNCIONAMIENTO

- ACCESO SOCIOS MAYORES DE 18 AÑOS.
- SOLO PARA USO DEPORTIVO (Estiramientos y actividades similares).
- ACCESO: Retirada de llave en portería dejando documento acreditativo, carnet de socio o similar.
- PROHIBIDO SACAR EL MATERIAL DE LA SALA.
- PROHIBIDO COMER Y BEBER DENTRO DE LA SALA.
- A LA ZONA DE TATAMI SE ACCEDERA DESCALZO Y CON CALCETINES.
- SE RUEGA MANTENER UN NIVEL DE SONIDO BAJO (Conversaciones, música y reproducciones).
- SEGUIR LAS INSTRUCCIONES DE USO DEL MATERIAL.
- ENTRAR CON ZAPATILLAS Y ROPA LIMPIA.
- CIERRA LA PUERTA CUANDO ESTES UTILIZANDO LA SALA Y ASEGURATE DE CERRAR LAS LUCES Y LA PUERTA CUANDO TERMINES.
- CUIDA LA SALA Y EL MATERIAL *“es de todos”*

LUZAPEN ARIKETAK EGITEKO GELA – ARAUAK

- SARRERA SOILIK 18 URTE GORAKO BAZKIDENTZAT.
- GELA BAKARRIK KIROL ERABILPENARAKO DA (Luzapen Ariketak eta parekoak).
- SARRERA: Gelako giltza atezaintzan hartuko da bazkide karneta edo antzekoa utzi ondoren.
- EZIN DA GELATIK MATERIALA ATERA.
- EZIN DA JAN EDOTA EDAN GELA BARRUAN.
- TATAMIRA OINUTSIK ETA GALTZERDIK JANTZITA SARTU BEHAR DA.
- SOINU BAXUA MANTENTZEA ESKATZEN DA (Elkarrizketetan, musika edota erreproduzioetan).
- MATERIALA ERABILTZEKO ARGIBIDEAK ERABILI.
- ARROPA ETA ZAPATA GARBIEKIN SARTU.
- ITXI ATEA GELA ERABILTZEN DEN BITARTEAN ETA BUKATZEAN ARGIAK ITZALTZEN DIRELA ETA ATEA IZTEN DELA ZIURTATU.
- GELA ETA MATERIALA ZAINDU “*denona baita*”