

## SAKONETAKO KIROL-GUNEKO MUSKULAZIO-JARDUNAREN ERABILERA-PROTOKOLOA ETA -ARAUAK

Protokolo honen helburua Sakonetako kirol-guneko *fitness-gelako jardunaren* prebentzio-neurriak eta jarduera espezifikoak definitzea da. Horiek hartuta, COVID-19aren hedapenari aurre egin nahi zaio, modu horretan, leku segurua izan dadin, beti izan den bezala, bai erabiltzaileentzat bai profesionalentzat. Gomendio hauek hertsiki egokitzen zaizkie osasun-agintarien xedapen eta gomendioei.

### Irekierarako arau orokorrak

Berriro ireki aurretik, garbiketa-enpresa batek sakon garbitu eta desinfektatu ditu instalazioak, gai homologatuak erabiliz.

Seinaleak eta balizak jarri dira, une oro zirkulazioa eta pertsonen arteko harremanak ziurtatzeko.

Ageriko tokietan kartelak jarri dira, erabiltzaileei eta langileei jakinarazteko eta gogorarazteko, osasun-agintaritzak ezarri dituen COVID-19aren aurkako higiene- eta babes-neurriak bete behar dituztela, eta bereziki gomendatzeko, eskuak maiz garbitzea eta elkarrengandik urruntzea.

Segurtasun-baliabideak dituzten guneak ezarri dira instalazioaren beharrezko eremuetan eta erabiltzaileak libre sartzeko eremuetan, hala nola paper-biribilkiak, paperontziak, desinfektatzailea duten langarreztagailuak, hidrogela duten dosifikagailuak eta oinetakoak garbitzeko birizida duten alfonbrak.

Ezarrirako osasun-neurriak bermatzen dituzten sarbideak kontrolatzeko sistemak gaitu dira.

COVID-19ak eraginda positibo eman dutenek, sintomarik gabekoak izan arren, ezin izango dira kirola egiten hasi.

Erabiltzaile guztiek sintomen zaintza aktiboa egitea gomendatzen da. Edozein sintoma izanez gero, kutsatuta daudelako susmoa edo kutsatutako pertsonekin kontaktuan egon direlako susmoa izanez gero, jarduera saihestu, eta berehala jarri behar dira harremanetan osasun-zerbitzuekin, haien jarraibide guztiak betetzeko.

Maskara derrigorrezkoa da instalazioetara sartzeko, eta urruntze fisikoa errespetatu ezin denean erabiliko da. Sarrera- eta irteera-zirkuituak ezarri, eta itxaroteko eremuak mugatuko dira.

Kirol-instalaziora sartu aurretik tenperatura kontrolatzea gomendatzen da.

Erabiltzaileak kontuz ibili beharko du erabilera kolektiboko objektuak eta ukipen-azalera ohikoenak (heldulekuak, sarbideetako ateak, eskudelak, barandak eta antzeko elementuak) ahal den neurrian ez ukitzeko.



Erabiltzaileek zorrotz zaindu behar dituzte norberaren garbitasuna, jokabidea eta ardua, kutsatzea saihesteko. Eskuak garbitu beharko dituzte kirol-guneetan sartu edo horietatik irten aurretik eta ondoren.

Kirola egin aurretik eta ondoren, oso garrantzitsua da eskuak ur eta xaboiz edo gel hidroalkoholikor garbitzea. Kirolari bakoitzak bere gel-potea eramango du prebentzio-neurri gisa. Era berean, gel horiek jarduera egiten den lekuetan egongo dira.

Instalazioen edukiera segurtasun-tarteak bermatzen dituzten pertsonen kopurura mugatuko da une oro, bai jarduera kolektiboetan, bai instalazioko beste edozein erabileratan.

### Irekitzeko eta erreserbatzeko ordutegia

*Fitness*-gela 07:00etatik 15:00etara eta 16:00etatik 21:00etara egongo da zabalik. Instalazioa itxita egongo da 15:00etatik 16:00etara itxita egongo da higiene- eta desinfekzio-lanetarako.

Erreserba muskulazio-jarduerara abonatuta daudenentzat bakarrik dago zabalik.

Jarduerak ordubeteko iraupena izango du (instalazioan sartu eta irtetea kontatuta), eta araudiak ezartzen duen bezala, aldeztu aurretik hitzordua eskatuta erreserbatu behar da.

Gelak erreserbako ordutegi/txanda bat izango du, osasun-gomendioen arabera, eta webgunearen bidez ikusi ahal izango dira.

Erreserba <https://leioakirolak.leioa.eus> webgunearen edo aplikazio mugikorraren bidez egongo da. Abian ez badago, instalazioko 944 00 80 59 telefono-zenbakira deitu beharko da.

Erreserbak banakakoak izango dira, hau da, abonatu zenbaki bakoitzeko.

Erreserba egin ondoren, egun horretan bertan eta hurrengoan, ezingo da erreserba berririk egin muskulazio-jarduerarako, baina irekita dauden gainerako jardueretan erreserbak egin ahal izango dira.

### Jardunari buruzko arauak

Gelaren edukiera osasun-arauen arabera mugatuko da, eta gutxieneko segurtasun-tarte bermatuko da beti.

Aldagelak edukiera mugatuz egongo dira irekita.

Kirol-gunera kirol-arropa eta -oinetako espezifikoeekin sartzeari gomendatzen da, eta, ahal den heinean, aldagelak ez erabiltzea.

Ur-iturriak zigilatuta daude; beraz, beharrezkotzat jotzen da ur-botilak edo edari isotonikoak banaka erabiltzea.

Erabiltzaileek eskuoihalak eta esterak ekarri behar dituzte, ekipamendua eta beren burua babesteko. Jarduera amaitzean dena desinfektatzea gomendatzen da.

Erabiltzaileek ez dute materialik, eskuoihalik, botilarik, edaririk, janaririk edo bestelako produkturik partekatu edo trukatu behar.

Kirola egiten den bitartean, osasun-agintariek ezarritako segurtasun-tarteari eutsiko zaio beti.

Geletarako sarbidea ohikoa izango da, instalazioaren zuzendaritzak beste bat ezarri ez badu, zirkulazio- eta segurtasun-neurriak kontuan hartuta.

Jarduera egingo duten erabiltzaileak bakarrik sartu ahal izango dira instalaziora; ez da beste lagunik onartuko, osasun-arauan dibertsitate funtzionala duten pertsonentzat ezarritakoa izan ezik.

Guztiz beharrezkoa da instalazioa uztea kirol-jarduna amaitu bezain laster.

Aireztapena eta zirkulazioa errazteko, kirol-guneetara sartzeko ateak irekita egongo dira.

Ahal den neurrian, gomendatzen da aldagelak ez erabiltzea.

### Garrantzizkoa

Ezarritako segurtasun- eta higiene-arau eta -protokolo guztiak betetzeak zure eta besteen osasuna babesten du.

Ahalik eta ardurarik eta zuhertasunik handiena eskatzen da, eta kutsatzeko arriskua gutxitzea lehenetsiko da beti.

Gomendiook osasun-agintarien jarraibideen baitan egongo dira une oro.