

ERABILTZEKO BALDINTZAK

FITNESS



- Fitness-aretoan sartzeko gutxieneko adina 16 urtekoa da.
- Fitness-aretoa erabiltzen hasi aurretik, beharrezkoa da elkarrizketa egitea aretoko monitorea arduradunarekin. Aldez aurretik hitzartu behar da zer egunetan eta zer ordutan egin elkarrizketa hori, Udal Kiroldegira telefonoz deituz edo aretoan bertan. Elkarrizketa horretan, monitorea erabiltzaileari jakinaraziko dio zer ariketa egin ditzakeen, zer makina eta tresna erabili ditzakeen, eta zer hartu behar duen kontuan ariketak egiten hasi aurretik.
- Fitness- eta muskulazio-aretoako langile monitoreek funtzio hauek dituzte: programak egitea, bilakaera kontrolatzea, zalantzak argitzea, aholkuak ematea eta ariketak egiteko modua zuzentzea. Gomendagarria da aholkuak eta laguntza eskatzea, entrenamendu segurua egiteko eta makinak behar bezala erabiltzeko. Makinaren baten funtzionamenduari buruzko zalantzarik izanez gero, komeni da hura ez erabiltzea.
- Fitness-aretoako erabiltzaileek eskubide hau dute: monitoreek lan fisikoko plan pertsonal bat egin diezaieten. Plan hori noizean behin berritu eta eguneratuko da, monitorea libre dauden heinean.
- Higienea dela eta, derrigorrezkoa da makina eta aparatuetan eskuoihal bat erabiltzea. Instalazioko langileek aretotik irteteko eska diezaietete eskuoihalik ez duten erabiltzaileei.
- Makina bat erabili ostean, hura lehortu eta izerdia garbitu behar da, eskuoihalaz edo aretoan eskura dagoen paperaz.
- Aparatu bakoitza behar denerako erabili behar da; hau da, haren baldintza teknikoak hartuko dira aintzat, eta ezin dira aldatu.
- Debekatuta dago makinaren pisu librea erortzen uztea.
- Debekatuta dago honela entrenatzea: kaleko arropa jantzita; elastikorik gabe; eta sandaliak, txankletak eta kaleko oinetakoak jantzita. Kanean erabili ez diren kirolestarako jantziak eta oinetakoak erabili behar dira. Kasu horretan, langileek aretotik irteteko eska diezaietete eskuoihalik ez duten erabiltzaileei.
- Ur-botila bat eramatea komeni da.
- Nork bere gauzak armairu batean utzi behar ditu. Ezin da aretoan kirol-poltsarik, motxilarik, poltsarik edo objektu pertsonalik (giltzak, telefonoak, dirua...) utzi.
- Erabiltzaile asko daudenean, gehieneko denbora bat ezarri da; hain zuzen ere, kasu horretan, erabiltzaile bakoitza 20 minutuz egon daiteke gehieneko denbora kardiobaskular batean.
- Aparatu bat erabiltzen amaitu eta gero, hura eta haren osagarriak ordenan eta bere lekuan utzi behar dira. Makina eta aparatuek erabiltzaile batek baino gehiagok erabiltzen dituztenez, debekatuta dago serieen arteko atsedenetan haiek okupatzea.
- UKEko langileek aretoan sartzea, aparatu edo makina jakin batzuk erabiltzea, edo zenbait ariketa egitea galaraz diezaietete edozein erabiltzaileari, baldin eta uste badute berarentzat, gainerako erabiltzaileentzat edo materialarentzat arriskutsua izan daitekeela.
- Behar-beharrezkoa da nork bere higiene pertsonala zaintzea.