

# indar · · box

## Arauk eta informazio baliagarria

1. IndarBox aretoa **egokitze eta entrenamendu fisiko jardueretan** aritzeko gunea da. Segurtasun arrazoiengatik, **16 urtetik beherakoek egiten duten jardueran nagusi batek lagunduta** egon beharko dute.
2. **Aretorako sarbidea eta ekipamendua erabiltzea librea da.** Erreserbatuta badaude, edo Estadio Vital Fundazioaren jardueraren baterako hartuta baldin badago, errespetatu ezazu, mesedez.
3. Sar zaitez **kirol arropa eta oinetako egokiak jantzita, eta erabil ezazu eskuoihala.** Aretoa txukun mantentzeko, **utzi zure arropa eta gainerako gauzak aldageletako armairuetan.**
4. Lesioak saihestearren, **ariketa egiten hasi baino lehen, berotu eta luzatu, zure ahal duzun moduan entrenatu,** eta hobeto konpainiarekin.
5. Guztiok IndarBoxez goza dezagun, saiatu besteei trazarik ez egiten, **ekipamendua eta materiala (adibidez, ez utzi erortzen diskorik gabeko barra bat) zuzen erabili eta, itzuli bere lekura.**
6. Garbitasunagatik, makina, material, koltxoneta bat amaitu ondoren, **garbitu eta lehortu.**
7. Makina kardiobaskularretan, inor zain badago, **15 minutu baino gehiago ez egon. Gogoratzen dizugu Estadioko beste gune batzuetan makina kardio gehiago daukazula.**
8. **Mugikorrearekin bazatoz, isilik izan ezazu eta, hitz egin behar baduzu, egin ezazu aretotik kanpo.**
9. Aretoa garbituta mantentzeko eta garbiketa-lana errazteko, **magnesioa ez zabaltzeko kontuz igurtzi, erabili zaborrontziak...** Mesedez, aretoan ez jan, edan edo txingoma mastekatu.
10. Ahal dugun zerbitzurik onena eskaini nahi dizugu. **Zure iradokizunak oso baliagarriak izango zaizkigu.** Arazorik ikusten baduzu, guri jakinarazi lehenbailehen, mesedez.

### EDUKIERA OSOA:

24 pertsona

**Eskerrik asko zure laguntzagatik**

## Normas e información útil

1. La sala IndarBox está destinada al  **acondicionamiento y entrenamiento físico**. Por seguridad, las/os menores de 16 años deberán  **estar acompañadas/os de una persona adulta en la actividad que realicen**.
2.  **El acceso a la sala y uso del equipamiento es libre**. Si están ocupados por alguna actividad programada por la Fundación Estadio Vital, por favor, respétala.
3. Accede con el  **vestuario y calzado deportivo adecuados y una toalla para entrenar**. Para mantener ordenada la sala,  **deposita tu ropa y demás pertenencias en las taquillas de los vestuarios**.
4. Para evitar lesiones,  **calienta antes de empezar a hacer ejercicio y estira al acabar, entrena según tus posibilidades** y mejor con compañía.
5. Para disfrutar todas y todos de IndarBox, evita molestar a los demás,  **utiliza bien el equipamiento y el material (por ejemplo, no dejes caer una barra sin discos) y devuélvelo a su sitio**.
6. Por higiene, al acabar de usar una máquina, material, colchoneta,  **límpiala y sécala**.
7. En las máquinas cardiovasculares, si hay alguien esperando,  **no estés más 15 de minutos**. Te recordamos que  **tienes más maquinaria cardio en otros espacios del Estadio**.
8.  **Si acudes con el móvil, tenlo en silencio** y si tienes que hablar con él, hazlo fuera de la sala.
9. Para mantener la sala limpia y facilitar la labor de limpieza,  **frótate el magnesio con cuidado de no esparcirlo, usa las papeleras...** Por favor, no comas, bebas refrescos o masques chicle en la sala.
10. Queremos dar el mejor servicio posible.  **Todas tus sugerencias nos serán de gran utilidad**, y si detectas alguna anomalía, háznosla saber lo antes posible.

### AFORO MÁXIMO:

24 personas

**Gracias por tu colaboración**

