

# **MULTIAKTIBITATEA**

## **Multiactividad**

### **ARAUDI BEREZIA COVID-19a DELA ETA**

#### **NORMATIVA ESPECÍFICA POR LA COVID 19**

#### **ARAU ESPEZIFIKOAK**

##### **Normas específicas**

**-Ikastaroen gehieneko edukiera 10 pertsonakoa da.**  
El aforo máximo del curso será de 10 personas.

**-Ikastaroak 45 minutu iraungo du, eta gainerako 15 minutuak gela aireztatzeko eta materiala garbitzeko izango dira.**  
La duración del curso es de 45 minutos, siendo los 15 restantes para ventilar la estancia y limpiar el material.

**-Instalaziora aldatuta sartu behar da, eta aldagelak ezin izango dira erabili.**  
Se debe acceder cambiado a la instalación, no estará permitido el uso de los vestuarios.

**-Debekatuta dago korridoreetan egotea. Korridoreak igarotzeko baino ez dira izango.**  
Se prohíbe la estancia en pasillos. Estos serán sólo de tránsito.

**-Ikastaroen ordutegia ahalik eta gehien errespetatu. Ez sartu instalaziora erreserbatutako ordua baino lehen, eta ez egon korridoreetan edo pistan jarduera amaitu ondoren.**  
Respetar al máximo el horario del curso. No acceder a la instalación antes de la hora reservada, ni permanecer en pasillos o pista una vez acabada la actividad.

**-Gelara motxila edo poltsarekin sartu beharko da, objektu personal guztiak barruan gordeta (oinetakoak barne). Motxila edo poltsa gelaren gunean utzi behar da, betiere motxilen arteko distantzia utzita.**  
Se deberá acceder al aula con la mochila o bolsa. Se deben guardar todos los objetos personales, incluido el calzado, dentro, y se deberá depositar en una zona del aula, manteniendo siempre la distancia entre mochilas.

**-Jarduera egiteko, kiroldegira sartzekoak ez diren beste oinetako batzuk ekarri beharko dira.**  
Para realizar la actividad deberá traerse un calzado diferente al de acceso al polideportivo.

**-Jardueran zehar maskarilla erabili beharra osasun-araudiak une bakoitzean horri buruz ezartzen duenaren arabera izango da.**  
La obligatoriedad del uso de la mascarilla durante la actividad dependerá de lo que establezca al respecto la normativa sanitaria en cada momento.

-Izerdirako toallak erabiltzea derrigorrezkoa da. **Zikloaren kasuan, 2 toalla ekarri beharko dira, bata bizikleta estaltzeko eta bestea izerdirako.**

El uso de toallas para el sudor es obligatorio. **En el caso de ciclo, deberán traerse 2 toallas, una para cubrir la bici y otra para el sudor.**

- Eskumuturrekoak/ile-zintak erabiltzea gomendatzen da, izerdiagatik eskuekin aurpegia ez ukitzeko.

Recomendación de uso de muñequeras/cintas de pelo para evitar contacto de manos con la cara por el sudor.

## ERRESERBAK (MULTIAKTIBITATEA):

### Reservas (Multiactividad):

-Erreserbak egunero egingo dira, eta horiek egiteko epea aurreko eguneko 20:00etan hasiko da.

La realización de las reservas, será diaria, comenzando el plazo para la realización de las mismas a las 20.00 horas del día anterior.

-Egindako erreserba jarduera hasi baino 2 ordu lehenagora arte desueztu ahal izango da.

El plazo para la anulación será hasta 2 horas antes del comienzo de la actividad reservada.

- Erreserba erabiliko ez bada, oso garrantzitsua da deusezte; horrela, beste persona batzuek erabili ahal izango dute.

Es muy importante que si no se va a hacer uso de la reserva, se cancele, dando la posibilidad de ésta manera a que otras personas interesadas puedan hacer uso de la misma.

-Erreserbatu beharreko jarduera okupatuta badago ere (gorriz), posta elektronikoz abisu bat eskatzeko aukera dago, erreserbaren bat kenduz gero, jakinarazpen bat jaso eta erreserba egiteko aukera izateko.

En caso de que la actividad a reservar estuviera ocupada, (en rojo), existe la posibilidad de solicitar un aviso vía email para que en caso de que se produjese una cancelación, recibir una notificación y así poder optar a la realización de la reserva.



**-Multiaktibitaterako erreserba egiteko baldintzak:**

Condiciones de la reserva de la multiactividad:

**\*Gehienez, 5 erreserba astean, 1/egunean, ordutegia eta jarduera aukeran\***

\*Máximo, 5 reservas a la semana, 1/día, horario y actividad a elegir\*

-Erresebak telefonoz, harreran bertan, edo era telematikoan egin ahal izango dira.

Era telematikoan egiteko, udalaren web orrira jo, edo esteka honen bidez sartu:

<https://kiolsaila.mungia.eus>

**(Oharra: Lehenengo aldian alta eman beharko da, eta eskatutako datu pertsonalek kiroldegiak dituen datuekin bat etorri beharko dute)**

Las reservas podrán realizarse por teléfono, en la misma recepción o telemáticamente. Para hacerlo de forma telemática, acceder a través de éste enlace, o de la página web del Ayuntamiento.

<https://kiolsaila.mungia.eus>

**(Nota: Será obligatorio darse de alta la primera vez, y los datos personales solicitados deberán coincidir con los datos de los que dispone el polideportivo)**

# MULTIAKTIBITATEA

## Multiactividad

ZK: ZIKLO GELA / sala de ciclo

TT: TATAMIA / tatami

A.G.: AEROBIC GELA / sala de aerobico

IG: IGERILEKUA / piscina

		ASTELEHENA/lunes				MARTITZENA/martes				EGUAZTENA/miércoles				EGUENA/jueves				BARIKUA/viernes				
INSTALAZIOAK /instalaciones		A.G.	ZK	IG	TT	A.G.	ZK	IG	TT	A.G.	ZK	IG	TT	A.G.	ZK	IG	TT	A.G.	ZK	IG	TT	
9.30	9,30-9,45		ZIKLOA								ZIKLOA								ZIKLOA			
10.00	9,45-10,00		ZIKLOA								ZIKLOA								ZIKLOA			
10.00	10,00-10,15		ZIKLOA								ZIKLOA								ZIKLOA			
11.00	10,15-10,30		ZIKLOA								ZIKLOA								ZIKLOA			
11.00	10,30-10,45	GM I A M N						PILATESA		GM I A M N				HIIT								
11.00	10,45-11,00	GM I A M N						PILATESA		GM I A M N				HIIT								
11.00	11,00-11,15																					
11.00	11,15-11,30																					FUNTZIO NALA
12.00	11,30-11,45																					
12.00	11,45-12,00																					
12.00	12,00-12,15																					
13.00	12,15-12,30																					PILATESA
13.00	12,30-12,45																					
13.00	12,45-13,00																					
13.00	13,00-13,15																					
14.00	13,15-13,30	HIIT																				
14.00	13,30-13,45	HIIT																				
14.00	13,45-14,00	HIIT																				
14.00	14,00-14,15																					
15.00	14,15-14,30				KOREA																	
15.00	14,30-14,45																					
15.00	14,45-15,00																					
15.00	15,00-15,15																					
17.00	17,00-17,15																					
18.00	17,15-17,30																					
18.00	17,30-17,45																					
18.00	17,45-18,00																					
18.00	18,00-18,15	HIIT																				
19.00	18,15-18,30	HIIT																				
19.00	18,30-18,45	HIIT																				
19.00	18,45-19,00	HIIT																				
19.00	19,00-19,15	HIPO																				
20.00	19,15-19,30	HIPO	ZIKLOA																			
20.00	19,30-19,45	HIPO	ZIKLOA																			
20.00	19,45-20,00	HIPO	ZIKLOA																			
20.00	20,00-20,15	FUNTZIO NALA	ZIKLOA																			
21.00	20,15-20,30	FUNTZIO NALA	ZIKLOA																			
21.00	20,30-20,45	FUNTZIO NALA	ZIKLOA																			

1 INTENSITATEA / intensidad 1

2 INTENSITATEA / intensidad 2

3 INTENSITATEA / intensidad 3

OSASUNA salud	HIPOPRESIBOAK hipopresivos	OSASUNA salud
	PILATESA pilates	
	KOREA core	

MANTENTZEA mantenimiento	MANTENTZEA gimn. manten.	MANTENTZE mantenimiento
	AQUAGYMA aquagym	
	ZIKLOA ciclo	
	FUNTZIONALA entren. funcional	
	KOREA core	

KIROLA deporte	ZOOMBA/AEROBICA zomba/aerobic	KIROLA deporte
	HIIT	
	ZIKLOA ciclo	
	FUNTZIONALA entren. funcional	