



OTROS DATOS

Código para validación: **OG9R9-T17UF-FIRJV**  
Fecha de emisión: **29 de enero de 2021 a las 9:58:15**  
**Página 1 de 1**

## FIRMAS

El documento ha sido firmado o aprobado por :

1.- Alcalde del Ayuntamiento de Bernedo Firmado 25/01/2021 13:53  
2.- SECRETARIA del Ayuntamiento de Bernedo Firmado 29/01/2021 09:48

## ESTADO

**FIRMADO**  
29/01/2021 09:48

AYUNTAMIENTO DE BERNEDO  
(Alava)



BERNEDO KOKUDALA  
(Araba)

**SECRETARIA**  
Ref.: 2020/5/S02.03.00.11

**DECRETO DE ALCALDÍA NUMERO 11/2021**

En Bernedo, constituido en su despacho oficial el Sr. Alcalde, D. RUBÉN MARTINEZ CRESPO, con asistencia de la Secretaria Dª. ISABEL MESANZA ABAJOS, adoptó el Decreto Nº 11 que sigue:

Habiéndose habilitado la antigua Ludoteca como SALA FITNESS y una vez equipada para su uso libre, han sido elaborados los protocolos para la regulación de su uso:

- Finalidad de la sala fitness.
- Normas de uso de las máquinas cardio-vasculares.
- Medidas de protección y prevención de contagios.

Examinados los citados documentos, en su virtud, esta Alcaldía adopta la siguiente RESOLUCIÓN:

1º.- Proceder a la apertura de la SALA FITNESS en la c/del Medio en Bernedo, para el uso libre.

2º.- Aprobar las normas de utilización que se incorporan a este de Decreto.

Leído íntegramente el Decreto que precede, lo manda y firma, declarando concluso el acto, de lo que, como Secretaria, doy fe.

Documento firmado electrónicamente.





# COVID 19



AYUNTAMIENTO DE BERNEDO - BERNEDOKO UDALA

## MEDIDAS DE PROTECCION Y PREVENCIÓN DE CONTAGIOS EN LA SALA FITNESS

- **No vengas a la Sala si tienes síntomas o has tenido contacto reciente con personas contagiadas y contacta con tu centro de salud.**
- La Sala tiene aforo limitado: **3 personas de forma simultánea.**
- **Una vez acabado la sesión de entrenamiento,** abandona la Sala, manteniendo la distancia interpersonal y evitando formar grupos.
- Trae siempre **la ropa y el calzado limpios.**
- Antes de iniciar tu sesión de entrenamiento, lávate bien las manos con agua y jabón y, al entrar en la sala, con hidrogel.
- Es obligatorio el uso de la mascarilla en todo momento.
- En la sala colócate en la máquina o el espacio que vas a usar y mantén la distancia interpersonal (2 m) durante toda la sesión de entrenamiento.
- Es obligatorio usar una toalla grande y limpia durante la sesión y traer tu propio material personal (colchoneta, esterilla, botellín de agua, ....) y no compartirlo.
- Si utilizas material de la sala desinféctalo antes y después de usarlo.
- Desinfecta antes y después de usarlas las máquinas y sus superficies de contacto (empuñaduras, pesas, manillares, botones, ...)
- Respeta las normas de funcionamiento de la instalación

**EL EJERCICIO FISICO REGULAR (COMBINADO CON LA NUTRICIÓN ADECUADA Y BUEN DESCANSO) MEJORA TU SISTEMA INMUNOLÓGICO**



## FITNESS ARETOA

### MAKINA KARDIOBASKULARRAK ERABILTZEKO ARAUAK

- Fitness gela erabiltzen hasi eta ariketa fisikoa egin aurretik, kontsultatu zure osasun-zentroko medikuekin.
- Makinak erabiltzeko, 18 urtetik gorakoa izan behar da. Edo 16 urtetik gorakoa, betiere arduradun egingo den pertsona heldu batekin batera.
- Aretoaren edukiera betetzen bada (3 pertsona aldi berean) eta jendea sartzeko zain badago, entrenamenduaren iraupena 60 minutuko izango da, gehienez ere.
- Norbait badago makina bat erabiltzeko zain, makina kardiobaskular bakoitzean entrenamendua 30 min iraungo du, gehienez ere.
- Kirol-jantzi eta -oinetako garbiekin, maskara eta eskuoihal handi garbiarekin entrenatu beharko da (izerdi arrastorik egon ez dadin), eta ezin da partekatu.
- Makinak lehen aldiz erabili aurretik, kontsultatu erabilera-eskuliburua.
- Makina bat erabili aurretik, garbitu ondo eskuak gel desinfektatzailearekin. Erabilera amaitzean, gauza bera egin.
- Desinfektatu eta lehortu makinak eta ukipen-gainazalak (heldulekuak, pisuak, eskulekuak, botoiak...), erabili aurretik eta ondoren.
- Itzali makinak erabilera bakoitzaren ondoren, eta aretoko argiak erabiltzen duen azken pertsona bazara.
- Makinen kokapena errespetatu beharko da eta ez dira mugituko.

**UNEORO, KIROL-MAKINAK ETA –MATERIALA BEHAR BEZALA  
ZAINDU ETA ERABILI.**



## SALA FITNESS

### NORMAS DE USO DE LAS MAQUINAS CARDIOVASCULARES

- Antes de empezar a usar la Sala Fitness y practicar ejercicio físico, **consúltalo con el personal médico de tu centro de salud.**
- Para usar las máquinas es necesario ser **mayor de 18 años o en su caso mayor de 16 años en compañía de una persona adulta que se haga responsable.**
- **Cuando se produzca el aforo completo de la Sala** (3 personas de forma simultanea), si hay gente esperando para entrar, la duración del entrenamiento se limitará a **60mt**.
- **Si hay personas esperando para utilizar una maquina**, el tiempo máximo de utilización será **30mt** por máquina cardiovascular.
- **Deberá entrenarse con vestuario y calzado deportivo limpio, mascarilla y toalla grande limpia** (para evitar rastros de sudor) y no compartirla.
- Antes de utilizar la máquinas por primera vez, **consulta su manual de uso.**
- Antes de usar una máquina, **lávate bien las manos con gel desinfectante. Al finalizar su uso, haz lo mismo.**
- **Desinfecta y seca, antes y después de usarlas, las máquinas y sus superficies de contacto** (empuñaduras, pesas, manillares, botones, ...).
- **Apaga** de forma correcta las máquinas después de cada uso y las luces de la sala cuando seas la última persona que la usa.
- Deberá respetarse la colocación de las máquinas y **no moverlas.**

**EN TODO MOMENTO CUIDA Y USA DE FORMA ADECUADA LAS MÁQUINAS Y EL MATERIAL DEPORTIVO**



# COVID 19



AYUNTAMIENTO DE BERNEDO · BERNEDOKO UDALA

## FITNESS ARETOAN KUTSATZEAK PREBENITZEKO ETA BABESTEKO NEURRIAK

- Ez etorri aretora sintomak badituzu edo kutsatutako pertsonekin kontaktua izan baduzu eta zure osasun-zentroarekin harremanetan jarri.
- Aretoak edukiera mugatua du: 3 persona aldi berean. Behin entrenamendu-saioa amaituta, aretotik atera, pertsonen arteko distantzia mantenduz eta taldeak osatzea saihestuz.
- Ekarri beti arropa eta oinetako garbiak. Entrenamendu-saioa hasi aurretik, garbitu ondo eskuak ura eta xaboiarekin eta aretora sartzean, baita hidrogelarekin ere. Beti erabili behar da maskara.
- Gelan, jar zaitez erabiliko duzun makinan edo espazioan, eta eutsi pertsonen arteko distantziari (2 m) entrenamendu-saio osoan. Ezinbestekoa da saioan eskuoihal handi eta garbi bat erabiltzea eta zure materiala ekartzea (koltxoneta, estera, ur-botilatxoa,...) eta ez partekatzea.
- Gelako materiala erabili aurretik eta ondoren desinfektatu behar duzu.
- Erabili aurretik eta ondoren desinfektatu behar dituzu makinak eta haien ukipen-gainazalak (heldulekuak, pisuak, eskulekuak, botoiak...).
- Instalazioaren funtzionamendu-arauak errespetatu.

**ARIKETA FISIKO ERREGULARRAK (NUTRIZIO EGOKIAREKIN  
ETA ATSEDEN ONAREKIN BATERA) ZURE SISTEMA  
IMMUNOLOGIKOA HOBETZEN DU**