



ciudad deportiva
baskonia kirol hiria

normas de uso y disfrute

Horario

Bakh abre todos los días laborables de 07,00 a 22,15 h.

Sábados, domingos y festivos el Horario será de 09,00 a 22,00 h.

Las instalaciones deportivas comienzan el servicio a las 07,00 y terminan a las 21,30 o 21,45 h.

Excepto sábados, domingos y festivos cuyo Horario será de 09,00 a 21,30 h.

En Diciembre y Enero, coincidiendo con las fiestas navideñas, el Horario es:

- » 24 de Diciembre: 07,00 a 15,00 h.
- » 25 de Diciembre: cerrado
- » 31 de Diciembre: 07,00 a 15,00 h.
- » 01 de Enero: cerrado

Lugares de consulta y entrega de las Normativas: Recepción.

Las Normativas también están a su disposición en la página web .

Para un mejor disfrute de Bakh recomendamos se cumplan las "normas de uso y disfrute" de las instalaciones.

1.-Recepción

Horario: De 07,00 a 22,15 h.

Este servicio es de uso prioritario para los socios a fin de disponer en todo momento de la información necesaria para disfrutar de un correcto servicio.

No pueden utilizar esta zona para depósito y guarda de bienes personales ni para entrega de correspondencia a otros socios.

Si desean toallas o ropa deportiva de alquiler pueden solicitarlo en este área.

En el caso de que no se encuentre en recepción el personal les informamos que no está permitido el acceso de los socios al área interior para coger ropa, toallas, etc.

En recepción disponen de hojas de reclamaciones así como de formularios de sugerencias.

También pueden disponer de los citados documentos en nuestra página web.

2.-Zonas sociales

No se permite el acceso en bañador o con la ropa que se ha utilizado para la práctica deportiva.

En las zonas sociales de estancia no se podrá acceder en traje de baño o en ropa deportiva después de haber realizado actividad deportiva.

El acceso al restaurante se realizará asimismo en ropa de calle.

3.-Vestuarios

Horario: De 07,00 a 22,10 h.

3.1.-Zona de cambio de ropa

Existen dos zonas a su disposición: vestuarios adultos y vestuarios familias.

A fin de mantener esta zona lo más seca y limpia posible, no se deben escurrir prendas deportivas, trajes de baño, toallas absorbentes, etc. Por ello, rogamos a los usuarios secarse en la zona húmeda (duchas).

Deben depositar toda la ropa en las taquillas, siendo obligatorio retirar las pertenencias al abandonar las instalaciones.

3.2.-Taquillas

Al final de la jornada (22,10 h.) todas las taquillas de uso diario deben quedar debidamente desocupadas.

En el caso de que alguna taquilla quedase ocupada la dirección de la instalación se reserva el derecho de retirar su contenido, precintándolo y depositándolo en los almacenes de la planta sótano.

Después de su uso, deben dejar la puerta de la taquilla cerrada, para no entorpecer el paso

3.3.-Duchas

Les rogamos un uso racional del agua.

Al abandonar la zona de duchas procuren realizarlo lo más seco posible.

Les rogamos velen en todo momento por la máxima limpieza e higiene de los mismos, evitando cualquier comportamiento que pueda incidir negativamente en el correcto estado de esta instalación.

4.-Zona wellness

4.1.-Zona de balneario-Spa

Horario: De 07,00 a 21,30 h.

Se compone de :

Zona de SPA balneario de 500 m2 con:

- » Piscina de Mar Muerto flotarium.
- » Piscina de chorros.
- » Tumbonas térmicas.
- » Piscina de hidromasaje
- » Pediluvio
- » Piscina de tonificación
- » Zona de hielo.
- » Duchas de contrastes
- » Sauna finlandesa
- » Baño turco.

La zona de tratamientos especializados se compone de:

- » 5 salas de tratamientos
- » Bañera de hidromasaje
- » Zona de ducha Vichy.

Normas generales de la zona spa.

Deben utilizar siempre calzado de látex para acceder al SPA

No se podrá acceder al resto de zonas comunes de Bakh vistiendo albornoz

Les rogamos respeten el ambiente apacible del SPA, con especial atención en las salas de terapias.

No se podrá utilizar reproductor de música.

Esta terminantemente prohibido acceder con cualquier elemento con capacidad para registrar imágenes, incluido móviles.

No se podrá fumar.

No se puede acceder con comida ni con bebida.

El acceso esta permitido a partir de los 16 años, siendo necesaria la compañía de un adulto hasta los 18 años.

4.2.-Sauna

Horario: De 07,00 a 21,30 h.

Pueden utilizarla todos aquellos socios e invitados mayores de 16 años.

La Sauna la pueden tomar con pantalón corto, bañador o toalla.

Por razones de higiene y mantenimiento, es obligatorio ducharse y secarse bien antes de entrar en la Sauna. Se solicita que el secado se realice en el interior de las duchas.

Queda terminantemente prohibido afeitarse dentro de la Sauna, así como cualquier otro tipo de higiene corporal; también comer o realizar cualquier otro acto que produzca residuos.

Está prohibido introducir libros, revistas o papeles en el interior de la Sauna.

No está permitido aplicarse ningún tipo de crema corporal antes de entrar en la Sauna.

Les rogamos no viertan ningún producto doméstico o personal en la zona de piedras y resistencias. Existe un peligro real de combustión.

No se puede secar la ropa en la sauna.

No pueden acceder a la Sauna si se padecen algún tipo de enfermedad contagiosa cutánea.

Indicaciones para un servicio saludable de la sauna

La Sauna está recomendada para casos de reuma, resfriados leves, stress, asma, acné y contracturas musculares.

Al salir de la Sauna es conveniente tomar una ducha, primero templada y luego más fría, secándose totalmente y descansando de 5 a 10 minutos.

Les recomendamos salir de la Sauna si en cualquier momento de la sesión se encuentran mareados, con náuseas o malestar.

Contraindicaciones

No deben hacer uso de la Sauna tras comidas copiosas.

Les recomendamos que de inicio no se tomen sesiones de más de 10-15 minutos.

4.3.-Baño Turco

Horario: De 07,00 a 21,30 h.

Pueden utilizarlo todos aquellos socios e invitados mayores de 16 años.

El Baño Turco se puede tomar con pantalón corto, bañador o toalla.

Por razones de higiene y mantenimiento es obligatorio ducharse y secarse bien antes de entrar en el Baño Turco.

Se solicita que el secado se realice en el interior de las duchas.

Queda terminantemente prohibido afeitarse dentro del Baño Turco, así como cualquier otro tipo de higiene corporal; también comer o realizar cualquier otro acto que produzca residuos.

Está prohibido introducir libros, revistas o papeles en el interior del Baño Turco.

No se puede acceder al Baño Turco si se padece algún tipo de enfermedad contagiosa cutánea.

Indicaciones para un servicio saludable del Baño Turco

El Baño Turco está recomendada para casos de reuma, resfriados leves, stress, asma, y sinusitis.

Les recomendamos salir del Baño Turco si en cualquier momento de la sesión se

encuentran mareados, con náuseas o malestar.

Contraindicaciones

No deben hacer uso del Baño Turco tras comidas copiosas.

Les recomendamos que de inicio no se tomen sesiones de más de 20 minutos.

5.-Área de piscinas

Horario De 07,00 a 21,30 h.

Descripción:

Existen tres áreas de piscinas: zona cubierta, zona descubierta y cafetería.

5.1.-Vasos interiores

Para acceder a estas zonas deben vestir traje de baño y disponer de toalla.

Es obligatorio ducharse previamente a la entrada en la piscina.

No es obligatorio el uso del gorro de baño.

Deben utilizar chanquetas.

Por la seguridad de los socios/as no está permitido correr en la zona de playa de la piscina.

Todos los niños/as menores de 14 años deben estar acompañados por un adulto.

Cuando se realicen juegos o actividades dentro o fuera del agua, organizados por el Club, se deben seguir siempre las indicaciones del socorrista.

Está permitido el uso de aletas y/o manoplas. De todas formas, deben seguir las indicaciones del socorrista para su utilización.

Las calles deben ser compartidas cuando sea necesario.

Los cursos o actividades organizados directamente por Bakh, tienen prioridad sobre las demás actividades.

Las piscinas se cierran a los Socios al menos una quincena al año por razones de mantenimiento técnico. Les informaremos oportunamente de las fechas de cierre a fin de minimizar las molestias.

5.2.-Zona de hidromasaje

No se recomienda permanecer más de 10 min.

Le solicitamos no alzar la voz a fin de crear un ambiente de máxima tranquilidad.

5.3.-Vasos exteriores

Meses de apertura: mayo, junio, julio, agosto y septiembre

Horario: De 09,00 a 21,00 h.

Para acceder a esta zona deben vestir traje de baño y disponer de toalla.

Para utilizar el material lúdico de piscina exterior se debe solicitar autorización al socorrista.

No es obligatorio el uso del gorro de baño.

Está permitido el top less. En ningún caso se podrá practicar nudismo.

Si desean fumar será obligatorio disponer de un cono-cenicero.

Se ruega utilicen los depósitos de reciclaje de basura.

5.4.-Zona de cafetería interior

Horario: De 07,00 a 21,30 h.

A fin de mantener esta zona en las mejores condiciones, rogamos a los usuarios secarse en la zona playa de piscina.

Las bebidas no podrán sacarse a la zona de playa ni zona de vasos acuáticos.

6.-Zona fitness

Horario: De 07,00 a 21,30 h. Sábados 10 a 14 y de 17 a 20 h. Domingos y festivos 10 a 14 h.

La sala de musculación cuenta con la vigilancia técnica y orientación de un monitor.

Es obligatorio que cada usuario realice sus ejercicios en máquinas con una toalla (es más higiénico, contribuye al mantenimiento de la maquinaria y protegemos la tapicería del sudor).

Es obligatorio acudir a la sala de musculación fitness con calzado limpio y ropa deportiva adecuada (excepto visitas puntuales).

A fin de facilitar el uso de la maquinaria cardiovascular por todos los socios, se solicita no se permanezca por un período superior a 30 minutos si otros socios se encuentran esperando para utilizar la maquinaria en cuestión.

La edad mínima para utilizar la zona cardiovascular es de 16 años

La edad mínima para utilizar la maquinaria de musculación es de 16 años (por debajo de esa edad no es recomendable, debido a la hipertrofia muscular).

Se recomienda utilizar la zona de pesos libres a partir de 18 años.

En casos especiales y con certificado médico y permiso paterno presentado por escrito en Administración de Bakh, se podrá acceder por debajo de esas edades. En todo caso se deberá realizar petición por escrito a la Dirección de Bakh, quien valorará la concesión del permiso.

Se recomienda contar con la ayuda del monitor (o de otro socio) en caso de que el esfuerzo realizado así lo requiera.

Los pesos libres utilizados (discos, barras...) se deben colocar en las zonas destinadas a ellos después de su uso. El orden en el gimnasio nos favorece a todos.

Bakh puede cerrar los gimnasios en función de necesidades de mantenimiento, obras o limpiezas especiales. Les avisaremos con suficiente antelación a fin de evitar en lo posible las molestias.

6.1.-Sala "Ciclo"

Horario: Según planificación de actividades.

En ellas se imparte la actividad dirigida por un/a monitor/a.

Les recomendamos el uso del pulsómetro.

Les recomendamos sigan las instrucciones del Profesor tanto en el correcto uso de la bicicleta como en la ejecución de la clase que dirige.

Asimismo agradecemos el buen uso de las bicicletas ya que alarga la vida útil de las mismas.

En la actividad de SpinBakh impartida en la Sala Cycle, es obligatorio el uso de toalla a fin de proteger del sudor la zona de manillar y cuerpo de bicicleta.

Toda la información sobre actividades (Horarios, salas de impartición, edades de acceso) estará publicada convenientemente en el cartel de anuncios de la entrada y en la página web del Club.

6.2.-Sala de "actividades dirigidas"

Horario: Según planificación de actividades.

Esta Sala se destina a actividades dirigidas a grupos.

Les recomendamos el uso del pulsómetro.

En las actividades en las que fuera necesario el uso de barras, pesas, mancuernas o colchonetas les rogamos que al finalizar la sesión las depositen en los lugares destinados a orden de material.

6.3.-Sala de "actividades de salud"

Horario: Según planificación de actividades.

Esta Sala se destina a actividades dirigidas a grupos reducidos.

En Horarios en los que no se impartan actividades su uso es libre, siempre que sean actividades adecuadas a la propia instalación.

Les rogamos realicen la actividad como mínimo con calcetines.

7.-Pádel y Tenis

Horario: De 07,30 a 21,30 h.

Les rogamos después del uso de la pista no abandonar latas, botellas, etc. Se debe utilizar para ello las papeleras de reciclaje existentes en el exterior.

Respeten el horario de la reserva siendo puntuales al entrar y abandonar la pista.

Se evitará en todo momento alzar la voz evitando molestias a los jugadores de pistas anexas.

Se podrá realizar la reserva con una antelación máxima de 1 mes.

Se debe utilizar calzado y ropa deportiva adecuados.

A fin de comunicar la no disponibilidad o disponibilidad restringida de las pistas, se avisará de las fechas en las que se celebren torneos sociales de otra índole.

8.-Pista polideportiva interior

Horario: Según planificación de actividades.

Tendrán prioridad las actividades reservadas respecto a los alquileres.

Existirán Horarios reservados a entrenamientos del Baskonia y equipos de Fundación Baskonia.

Dichos Horarios estarán expuestos en los lugares destinados a información del socio.

Para acceder a este espacio en Horario deportivo se debe vestir ropa y calzado deportivo excepto zona de gradas o visitas puntuales a la instalación.

En circunstancias especiales y coincidiendo con la celebración de eventos tales como fiestas, conciertos... las normas se publicarán adaptándolas al evento en cuestión

9.-Pistas polideportivas exteriores

Horario: De 07,00 a 21,30 h.

Estas pistas están destinadas a la práctica de actividades deportivas referidas a la propia instalación.

Si desean balón para jugar pueden solicitar llave del almacén en la recepción del club. El uso es gratuito.

No se podrá jugar más de 1 hora si hay grupos esperando para el uso de las mismas.

Les rogamos después del uso de la pista no abandonar latas, botellas, etc. Se debe utilizar para ello las papeleras de reciclaje existentes.

10.-Parking

Horario: De 07,00 a 22,15 h.

Con el carné wellness podrán disponer de uso gratuito durante 2 horas. A partir de las 2 horas se aplicarán las tarifas publicadas para este servicio.



Paseo de la Biosfera s/n, 01080 Vitoria-Gasteiz T. 902 440110 - www.baskonia.com/bahh