

NORMAS DE CICLO INDOOR

BARNE ZIKLOKO ARAUAK



En la medida de lo posible ven cambiada de casa.
Ahal den neurrian, etxetik aldatuta etor zaitez.



Evita utilizar vestuarios y duchas.
Aldagelak eta dutxak erabiltzea saihestu.



Uso obligatorio de 2 toallas: para apoyar en la bicicleta y para el sudor.
2 eskuoihal erabili behar dira nahitaez: bizikletarako eta izerdirako.



Limpia y desinfecta la bicicleta antes y después de su uso.
Garbitu eta desinfektatu bizikleta erabili aurretik eta ondoren.



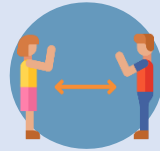
Al limpiar presta especial atención en los elementos de amarre.
Garbitzean, arreta berezia jarri amarratze-elementuetan.



No comparta botellines de agua u otras bebidas.
Ez partekatu ur-botilatxorik edo bestelako edaririk.



La sala completa se desinfectará después de cada uso.
Areto osoa erabilera bakoitzaren ondoren desinfektatuko da.



Mantén en todo momento los 2 metros de distancia.
Mantendu uneoro 2 metroko distantzia.



Evita el contacto con otras personas, incluido el personal monitor.
Ez jarri harremanetan beste erabiltzaileekin, begiraleekin barne.



Se recomienda lavar la ropa y toallas a una T^a >60°C
Arropa eta eskuoihalak >60°C-ko tenperaturan garbitu.