



Kanpoko boulderra Arauak eta informazio baliagarria

Boulder exterior Normas e información útil

1. Boulderra **eskalatzeko gunea da**.
2. Boulderra erabiltzea libre da (erreserbatuta dauden edo Estadio Fundazioak jarduera programatuak dituen egun eta orduetan izan ezik), eta dohainik.
3. Segurtasun arrazoiengatik, **14 urtetik beherakoek nagusi batek lagunduta egon beharko dute**.
4. Boulderrean aritzeko, **beharrezkoa da aldagela eta kirol oinetako egokiak erabiltzea**. Katu oinak erabiltzea gomendatzen dizugu.
5. Eremua txukun egon dadin eta arriskuak saihestearren, erabil itzazu aldagelak, eta utz itzazu zure arropa eta gainerako gauzak aldageletako armairuetan. Erortzeko eremuak garbi egon behar du.
6. Eskalada ariketa osoa da eta teknikoa da: gorputza eta burua lantzen ditu. **Ez iezaiozu erreparatu zailtasunari, dibertitzeari baizik**. Lesioak saihestearren, egin itzazu berotze ariketak blokatzen hasi baino lehen; eta, bukatutakoan, luzaketak.
7. Boulderraz guztiok berdin gozatu ahal izateko eta inork ez bereganatzeko, erabili nahi dutenek beren artean antolatuta behar dute, **txanda sistema bat ezarri**. Txikienek ere goza dezaten, Vital Estadio Fundazioak haurren lehentasuneko egun eta ordutegi batzuk ezarri ahal izango ditu.
8. Eskalatzea arriskutsua da, eta jokoaren zati bat da erortzea. **Has zaitez albo batetik bestera igaroz, asko igo gabe eta erorketa praktikatu. Ez ezazu gaingaitu marra horia, eta ez zaitez irten edo sartu goitik**. Igotzen zarenean, ibil zaitez kontuz. Ondo etorriko zaizu koltxoneta bat (crash pad) jartzea edo dakien norbaiten laguntza izatea. Istripurik izanez gero, jakinaraz iezaiozu Estadioko langile hurbilenari (Atezaindegian).
9. Estadioko langileak zuri laguntzeko daude. Egiezu kasu eta, behar izanez gero, galde egiezu.
10. Lagundu garbitzaileei eta zaindu ingurunea: erabil itzazu zaborrontziak. Janari hondarrek (bereziki, pipa edo txikleenak) edo edari hondarrek (bereziki, freskagarrienak), zikintzeaz gainera, intsektuak eta animaliak erakartzen dituzte.
11. Ahal dugun zerbitzurik onena eskaini nahi dizugu. **Zure iradokizunak oso baliagarriak izango zaizkigu**. Arazorik ikusten baduzu, guri jakinarazi lehenbailehen, mesedez.

1. El boulder está destinado a la **práctica de la escalada**.
2. Su uso es libre (salvo en días y horarios sujetos a reserva o actividades programadas por la Fundación Estadio Vital) y gratuito
3. Por seguridad, **las/os menores de 14 años deberán estar acompañados de una persona adulta**.
4. Para utilizarlo es necesario **vestuario y calzado deportivo adecuados**. Te recomendamos usar pies de gato.
5. Para mantener ordenada la zona y prevenir riesgos, utiliza los vestuarios y deposita tu ropa y demás pertenencias en las taquillas. La zona de caída debe estar despejada.
6. La escalada es un ejercicio completo (físico) y técnico (mental). **No te obsesiones con la dificultad sino en divertirte**. Para evitar lesiones, calienta antes de empezar a bloquear y estira al acabar.
7. Para poder disfrutar por igual del boulder y evitar acapararlo, las personas interesadas en usarlo deben organizarse entre ellas estableciendo un **sistema de turnos que asegure la rotación**. Para posibilitar que las y los más pequeños también lo disfruten, la Fundación Estadio Vital podrá establecer unos días y horarios de prioridad infantil.
8. Escalar es arriesgado y caerse parte del juego. **Empieza por pasos de lado a lado, sin subir mucho y practicando la caída. No rebases la línea amarilla y no salgas o entres por arriba**. Cuando subas, hazlo con precaución y te podrá venir bien una colchoneta (crash pad) o ayuda de alguien que sepa. En caso de accidente, dirígete a la persona del equipo del Estadio más próxima (Portería).
9. Las personas del equipo del Estadio están para ayudarte. Atiende a sus indicaciones y, si lo necesitas, no dudes en consultarles.
10. Facilita la limpieza y el cuidado del entorno utilizando las papeleras. Los restos de comida (en especial pipas o chicles) o bebida (en especial refrescos) deterioran la limpieza y atraen a insectos y animales.
11. Queremos dar el mejor servicio posible. Todas **tus sugerencias nos serán de gran utilidad** y si detectas alguna anomalía, háznosla saber lo antes posible.

Eskerrik asko zure laguntzagatik

Gracias por tu colaboración

Estadio

FUNDACIÓN **Vital** FUNDAZIOA