

## **KUNTO-, JA PAINONNOSTOSALIN JÄRJESTYSSÄÄNNÖT**

**NOUDATTAMALLA HYVÄÄ SALIETIKETTIÄ, JOKAINEN VOI OMALTA OSALTAAN VARMISTAA KAIKILLE KÄVIJÖILLE MUKAVAN, TEHOKKAAN JA TURVALLISEN HARJOITTELUN.**

### **1) NOUDATA SALIN AUKIOLO- JA HARJOITTELUAIKOJA**

- a. kuntosali on avoinna kulkutunnisteella päivittäin 06:00 – 22:00 (kulkutunnisteella pääsy A2 ulko-ovesta päivittäin 06:00-21:15)

### **2) ALLE 13-VUOTIAAT VAIN OHJATUILLA VUOROILLA**

- a. alle 13 v lasten oleilu kuntosalilla on KIELLETTY turvallisuussyistä (TUKES ohje).
- b. standardin mukaan ikärajasta (13 v) voidaan poiketa esimerkiksi koulun liikuntaopetuksen käytössä tai muussa vastaavassa pedagogisessa tarkoituksessa pätevän aikuisen valvonnan ja ohjauksen alaisena

### **3) KÄYTTÄYTYMINEN**

- a. noudata kuntosalissa siisteyttä, järjestystä ja hyviä tapoja
- b. kunnioita ja ota huomioon muut käyttäjät
- c. älä varaa laitteita pyyhkeellä, juomapullolla tai kassilla
- d. anna tarvittaessa toiselle vuoro harjoitteluun palautumisesi aikana
- e. ruuhka-aikoina harjoittelu aerobisilla välineillä Max. 20 minuuttia
- f. salille ei tulla päihtyneenä eikä sairaana

### **4) HÄIRITSEVÄ TAI VOIMAKAS MUSIIKIN KUUNTELU KAIUTTIMELLA ON KIELLETTY**

- a. Käytä kuulokkeita tarvittaessa

### **5) JÄRJESTYS JA SIISTEYS**

- a. kuntosalilla kävijöillä on oltava asiallinen vaatetus, ulkovaatteet säilytetään pukuhuoneissa, ulkojalkineet käytävällä olevassa kenkätelineessä
- b. sisätiloissa käytetään asianmukaisia varusteita (sisäjalkineita ja puhtaita vaatteita)

- c. magnesiumin käyttö sallittu painonnostosalissa, muualla se on kielletty
- d. älä tuo särkyviä juoma- ja pesuainepulloja puku-, pesu- ja kuntosalitiloihin. Mikäli juomaa läikkyy lattialle, tulee se pyyhkiä pois
- e. laita levypainot ja käyttämäsi välineet niille varattuihin telineisiin käytön jälkeen
- f. huolehdi hygieniasta, käytä hikipyyhettä / pyyhi laite käytön jälkeen
- g. älä käytä voimakkaita hajusteita

## **6) KULKUOIKEUS ON HENKILÖKOHTAINEN**

- a. salilla luvattomilta (ilman pääsyoikeutta) olevilta henkilöiltä laskutetaan 100 euron sakkomaksu
- b. mikäli henkilö käyttää henkilökohtaista kulkutunnistettaan väärin (luovuttaminen toisen henkilön käyttöön tai vieraan päästäminen sisään) laskutetaan 100 euron sakkomaksu kulkutunnisteen väärinkäytöksestä.

## **7) ILMOITA RIKKOUTUNEESTA LAITTEESTA HENKILÖKUNNALLE**

## **8) LIIKUNTAKESKUS EI VASTAA KADONNEESTA OMAISUUDESTA**

Mikäli toimintaperiaatteita ei noudateta, voidaan asianomaiselta evätä osittain tai kokonaan salin käyttö. Salin käyttäjä on velvollinen korvaamaan salille tai sen välineille aiheuttamansa vahingot.

Kankaanpään kaupunki / Liikuntapalvelut