



ILOMANTSI

Kuntosalin käyttäjien ohjeet

- ❖ 16-vuotta täyttäneellä kuntosalin käyttäjällä tulee olla voimassa oleva vapaa-ajankausikortti tai maksettuna kertamaksu. Tutustumiskerta on maksuton.
- ❖ Kuntosali on sallittu 13- vuotta täyttäneille käyttäjille. Pienet lapset ja alle 13- vuotiaat eivät saa oleskella kuntosalilla turvallisuussyistä.
- ❖ Kuntosalin yleisövuoroilla voi olla yhtä aikaa max 20 hlöä.
- ❖ Alle 18-vuotiaiden ja 16-vuotta täyttäneiden käyttäjien, joilla ei ole voimassa olevaa kulkutunnistetta, tulee poistua yleisen aukioloajan päättyessä klo 21.00.
- ❖ 18-vuotta täyttäneet ja kulkutunnisteen omaavat käyttäjien tulee poistua kuntosalilta viimeistään klo 22.00.
- ❖ Pehdy laitteiden oikeanlaiseen käyttöön ennen harjoittelua. Kysy tarvittaessa neuvoa etukäteen liikuntatoimen liikunnanohjaajilta.
- ❖ Muistathan alkulämmittelyn ja loppuverryttelyn.
- ❖ Älä yliarvioi voimiasi ja isoja painoja nostessa muista varmistus.
- ❖ Käytä isoja vapaita painoja alueella, jossa on punainen siihen tarkoitettu lattiapinta. Älä pudota painoja käsistä, vaan ne tulee laskea maahan.
- ❖ Huomioi muut käyttäjät ja luo omalta osaltasi viihtyisä ilmapiiri. Epäasiallinen kielenkäyttö tai -käytös eivät kuulu salille. Ilmoita häiritsevistä käytöksistä henkilökunnalle.
- ❖ Välineet tulee laittaa käytön jälkeen niille kuuluville paikoille – myös painot pois käytön jälkeen tangoista.
- ❖ Älä varaa laitteita itsellesi pyyhkeellä, puserolla tms.
- ❖ Ilmoita rikkoutuneista välineistä tai rikkiäisistä laitteista henkilökunnalle tai kirjaa kuntosalin oven vieressä olevaan listaan. Kuntosalilaitteille tehdään perushuolto kerran vuodessa ja tarvittaessa lisähuoltoja tai korjauksia.
- ❖ Liikuntahallin kiinniollessa, kulkutunnisteen omaavien asiakkaiden tulee sulkea ovet. Kuntosaliin meneviä ovia ei tule laittaa lukkoon.
- ❖ Mahdolliset kuntosalivuorojen peruutukset ovat nähtävänä 8 vrk ennen liikuntahallin aulan ilmoitustaululla ja kunnan nettisivuilla.

Tervetuloa kuntoilemaan!