



## KUNTOSALIN SÄÄNNÖT

Nämä säännöt koskevat jokaista kuntosalinkäyttäjää. Itsenäisen kuntosalinkäyttäjän ikärajasuositus on 15 vuotta. Alle 15-vuotiaan lapsen/nuoren kuntosalin käytön tulee olla aikuisen valvomaa tai ohjaamaa.

### 1. Kuntosalinkäyttäjän vastuut

Käyttäjä huolehtii tilan siistiin kuntoon ja laittaa välineet paikoilleen käytön jälkeen.

Olet itse vastuussa omista henkilökohtaisista tavaroistasi ja kuntosalilaitteiden huolellisesta käytöstä.

Olet myös velvollinen korvaamaan kiinteistölle ja välineistölle tahallisesti aiheutetut tai huolimattomuudesta johtuvat vahingot. Välineistön katoamisesta tehdään aina rikosilmoitus poliisille.

#### Kuntosalinkäyttäjä

- Kuntosalilla kaikki ovat samanarvoisia.
- Huomioi muut kuntosalin käyttäjät.
- Vaihda varusteesi pukuhuoneen puolella.
- Käytä sisäkenkiä (hygieniasyistä harjoittelu paljasjaloin ja ulkojalkineissa on kielletty).
- Käytä omaa "hikipyyhettä" kuntoillessasi.
- Pyyhi kuntosalilaitte desinfiointipyyhkeellä heti käytön jälkeen.
- Magnesiumin käyttö: hierotaan vain käsiin, ei tankoihin eikä laitteisiin. Älä sotke magnesiumilla salin lattiaa.
- Painojen heittäminen tai pudottaminen ei kuulu kuntosaliharjoitteluun.
- Toimi kaikkien välineiden kanssa siten, että et aiheuta vaaraa toisille käyttäjille.
- Älä varaa useita laitteita itsellesi.





- Yleisen salivuoron aikana kaiuttimista voi kuunnella vain radiota. Radion äänitason tulee olla sellaisella tasolla, että muut kuntosalin käyttäjät voivat keskustella ääntään korottomatta.
- Yleisellä salivuorolla omaa kuunneltavaa (musiikkia, äänikirjaa tai muuta vastaavaa) kuunnellaan henkilökohtaisilla välineillä omista kuulokkeista, ei kaiuttimella.
- Ohjatulla salivuorolla ryhmän vetäjä voi määritellä kuunneltavan materiaalin.
- Oppilasryhmien ollessa kuntosalilla voit harjoitella vain ryhmän ehdoilla.
- Kuntosalikortti on henkilökohtainen. Väärinkäytöksistä seuraa kortin mitätöinti ja 20€ panttimaksua ei palauteta
- Päihtyneenä treenaaminen ja oleskelu Vaparilla on kielletty.
- Jos treenaamisesi edellyttää lasten läsnäoloa kuntosalilla, olet vastuussa lasten turvallisuudesta.

## 2. Sääntöjen noudattamatta jättäminen

Kuntosalinkäyttäjät ovat velvollisia noudattamaan Vaparin ja kuntosalin sääntöjä sekä henkilökunnan antamia ohjeita. Henkilökunnalla on oikeus poistaa tiloista sellainen henkilö, joka ei noudata annettuja sääntöjä ja ohjeita. Tekninen toimi laskuttaa kuntosalinkäyttäjältä epäsiisteydestä aiheutuneet siistimiskulut.

Vahingonkorvausvastuussa noudatetaan vahingonkorvauslakia, vahingonkorvausvastuulle ei ole ikärajaa. Varastamisesta tehdään aina rikosilmoitus.





Sääntörikkomuksista seuraa suullinen varoitus, kirjallinen varoitus tai määräaikainen salin käyttökielto. Näistä on päätetty sivistyslautakunnan kokouksessa 23.9.2021.

### 3. Kuntosalin toiminta

Kulculätkän haltijalle kuntosali on avoinna 24/7, muille käyttäjille Vaparin aukioloaikojen mukaisesti. Huomioithan, että kulculätkä on henkilökohtainen! Tästä aukioloperiaatteesta poikkeavat vapaa-aikakoordinaattorin myöntämät kuntosalivuorot (urheiluseurat ja Joensuun Seutuopisto).

Myönnetty kuntosalivuoro voidaan peruuttaa määräajaksi (1 kk) tai kokonaan, ellei vuoroa käytetä tai jos käyttäjä/käyttäjät eivät noudata heille annettuja sääntöjä ja ohjeistuksia.

**KIITOS! Pidetään kuntosalista yhdessä hyvää huolta!**

**ILOISIA JA VIRKISTÄVIÄ TREENIHETKIÄ!**

Nämä säännöt on hyväksytty sivistyslautakunnassa  
15.12.2022

