

VAPAA-AIKATALON KUNTOSALIN SÄÄNNÖT

Nämä säännöt koskevat jokaista kuntosalin käyttäjää.

Itsenäisen kuntosalinkäyttäjän ikäraja on 15 vuotta.

Alle 15 -vuotiaan lapsen/nuoren kuntosalin käyttö tulee olla aikuisen valvomaa ja ohjaamaa.

1. Kuntosalin käyttäjän vastuu

Käyttäjä huolehtii tilan siistiin kuntoon ja laittaa välineet ja painot 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.

Kuntosalin käyttäjä

- Kuntosalilla kaikki ovat saman arvoisia
- Huomioi muut kuntosalin käyttäjät
- Vaihda varusteesi alakerrassa sijaitsevilla pukuhuonetoissa
- Käytä sisäjalkineita (hygieniasyistä harjoittelu paljasjaloin ja ulkojalkineissa on kielletty)
- Käytä omaa "hikipyyhettä" kuntoillessasi
- Pyyhi kuntosalilaitte heti käytön jälkeen
- Magnesiumin käyttö: hierotaan vain käsiin, ei tankoihin eikä laitteisiin. Älä sotke magnesiumilla salin lattiaa.
- Jokaisella käyttäjällä on vastuu siivota aiheuttamansa eritetahra (esim. veri, sylki, oksennus) välittömästi ja tehdä tarvittaessa ilmoitus henkilökunnalle eritetahrasta
- Toimi kaikkien kuntoiluvälineiden kanssa siten, että et aiheuta vaaraa toisille käyttäjille
- Anna toisille mahdollisuus käyttää laitetta, kun itse pidät taukoa
- Älä varaa useita laitteita itsellesi
- Yleisen salivuoron aikana kaiuttimesta voi kuunnella vain radiota. Radion äänitason tulee olla sellaisella tasolla, että muut kuntosalin käyttäjät voivat keskustella ääntään korottamatta.
- Yleisellä salivuorolla omaa kuunneltavaa (musiikkia, äänikirjaa tai muuta vastaavaa) kuunnellaan omista kuulokkeista, ei kaiuttimella
- Ohjatulla salivuorolla ryhmän vetäjä voi määritellä kuunneltavan materiaalin
- Oppilasryhmien ollessa kuntosalilla voit harjoitella vain ryhmän ehdoilla

- Kuntosalin PIN-koodi on henkilökohtainen ja olet siitä vastuussa. Treenaaja ei saa päästää toisia sisään eikä luovuttaa PIN-koodia muille.
- Kuntosalilla suoritetaan valvontaa pistokokein, jolloin kuntosalilla olevan on todistettava tarvittaessa henkilöllisyytensä ja voimassa oleva PIN- koodi. Väärinkäytöksestä seuraa kuntosalijäsenyyden mitätöinti, jonka jälkeen käyttäjältä evätään mahdollisuus jäsenyyteen 6 kk:n ajaksi.
- Valmentajat, koulutetut ohjaajat, personaltrainerit saavat tulla salille ohjaamaan maksutta, kun ohjattavalla on voimassa oleva PIN-koodi eikä ohjaaja harjoittele itse.
- Mikäli käyttöjakso keskeytyy esimerkiksi vakavan loukkaantumisen tai sairauden vuoksi vähintään kuukaudeksi, voi jäljellä olevaa harjoitteluaikaa siirtää. Jäljellä olevaa käyttöaikaa ei hyvitetä tai siirretä esimerkiksi muuton tai loman vuoksi.
- Päihteiden ja nikotiinituotteiden käyttö on kielletty. Samoin päihtyneenä treenaaminen.
- Lapsia ei saa tuoda kuntosalille turvallisuussyistä
- Ilmoita havaitsemistasi laitevioista, väärinkäytöstä ja laitteiden tai välineiden katoamisesta viipymättä Vapaa-aikatalon vahtimestarille
etunimi.sukunimi@polvijarvi.fi, puh. 040 104 6313

2. Sääntöjen noudattamatta jättäminen

Kuntosalinkäyttäjät ovat velvollisia noudattamaan Vapaa-aikatalon kuntosalin sääntöjä sekä henkilökunnan antamia ohjeita. Henkilökunnalla on oikeus poistaa henkilö, joka ei noudata annettuja sääntöjä ja ohjeita. Elinympäristöpalvelut laskuttavat kuntosalinkäyttäjältä epäsiisteydestä aiheutuneet siistimiskulut.

Vahingonkorvausvastuussa noudatetaan vahingonkorvauslakia (412/1974).

Vahingonkorvausvastuulle ei ole ikärajaa. Varastamisesta tehdään aina rikosilmoitus poliisille.

Sääntörikkomuksista seuraa suullinen varoitus, kirjallinen varoitus tai määräaikainen kuntosalin käyttökielto (sivistyslautakunnan päätös 23.9.2021).

3. Kuntosalin toiminta

Kuntosali on avoinna PIN-koodin haltijalle 24/7.

**Koodin osto tapahtuu verkkokaupasta. Verkkokaupan osoite on:
verkkokauppa.polvijarvi.fi**

Tästä aukioloperiaatteesta poikkeavat vapaa-aikakoordinaattorin myöntämät kuntosalivuorot (mm. urheiluseurat, Joensuun seudun kansalaisopisto)

HYVÄN MIELEN TREENIHETKIÄ KAIKILLE!