UUDEN KUNTOSALIN INFO

Lapunmäen koululla sijaitsevan kunnan uuden kuntosalin info:

* Kuntosalin aukioloajat:
  + Arkisin: 7.00 – 21.00
  + Viikonloppuisin: 7.00 – 21.00
* Hinnat:
  + *Kertamaksu:* 3€
  + *Puoli vuotta (6kk):* 70€ + avainpantti 30€
  + *Vuosi (12kk):* 135€ + avainpantti 30€
  + *Seniorit (65+ v.*): Maksuton (pois lukien mahdollinen avainpantti)
    - *Hinnat sisältävät alv. 10%*

KÄYTÄNNÖN OHJEITA:

* Avaimet:
  + Kausikortti (6kk / 12kk) maksetaan kunnantalon neuvontaan, jonka jälkeen maksajalle teetetään henkilökohtainen avain salin käyttöä varten.
  + Kertakäyntiä varten avain lunastetaan matkahuollosta, josta kertakäyntimaksua vastaan saa avaimen. Avain palautetaan treenin jälkeen takaisin lunastuspisteeseen.
    - Huom! Maksu matkahuoltoon EI OLE avainmaksu, vaan käyttömaksu. Jos useampi on menossa samaan aikaan, kaikkien on suoritettava maksu.
* Sisään kulkeminen:
  + Kuntosalille kuljetaan koulun ”alakoulun” ovesta, eli leikkitelineiden takana olevasta ovesta.
  + Käytävästä löytyvät miesten ja naisten pukukoppien ovet, joihin pääsee avaimella sisään.
  + Pukukopeista löytyy toinen ovi, josta pääsee kuntosalille johtavaan käytävään.
* Muuta:
  + Pukukopissa ei toistaiseksi ole mahdollisuutta lukittaviin lokeroihin.
  + Ulkokengät on jätettävä jo koulun ulko-ovista sisään tultaessa pois kenkähyllyihin.

**KUNTOSALI – YLEISET JÄRJESTYSSÄÄNNÖT:**

**1**. Salilla kaikki on samanarvoisia.  
**2.** Noudata kuntosalin aukioloaikoja.  
**3.** Järjestys ja siisteys:

* Laita levypainot aina telineisiin käytön jälkeen.
* Jos hikoilet paljon, käytä treenipyyhettä.
* Sisätiloissa käytetään aina sisäkenkiä.
* Magnesiumia saa käyttää harkitusti. Älä unohda paloja tai sotke magnesiumilla salin paikkoja.
* Muista välillä vaihtaa ja pestä salivaatteesi.
* Aerobisia laitteita käytettyäsi muista pyyhkiä ylimääräiset hiet pois. Käytä puhdistusainetta. (löytyy salin seinustalta)

**4.** Käytä salilaitteita oikein. Älä riko itseäsi tai laitteita käyttämällä laitteita tarkoitukseen joihin se ei ole tarkoitettu.  
**5.** Ilmoita rikkoutuneesta laitteista henkilökunnalle. Rikkoutunutta laitetta ei saa käyttää.  
**6.** Älä päästä kuntosalille ulkopuolisia henkilöitä tai kavereitasi.   
**7.** Noudata pukuhuoneessa hyviä tapoja. Pukuhuone on tarkoitettu vaatteiden vaihtoon. Älä raivaa itsellesi enempää tilaa mitä tarvitset.  
**8.** Älä jää asumaan salille treenin jälkeen.  
**9.** Sali ei ole vakuuttanut sinua, eikä vastaa siitä jos satutat itsesi. Toimi salilla sen mukaisesti.  
**10.** Älä tule päihtyneenä salille.  
**11.** Vältä salilla puhelin käyttöä.  
**12.** Poistuessa muista tarkistaa oven lukkiintuminen

**Sääntöjen noudattamatta jättäminen:**

* Kuntosalin käyttäjien toivotaan noudattavan hyvää salietikettiä kaikessa harjoittelussaan. Näin voimme varmistaa kaikille mukavan, tehokkaan ja turvallisen harjoittelun. Jos harjoittelurauha jostakin syystä häiriintyy, pyritään selvittämään tämä asianosaisten kanssa.
* Vakavammissa rikkomuksissa (mm. ilkivalta, maksujen laiminlyönti, ”vapaa-matkustajien” sisälle päästäminen, kuntosalikäytänteiden jatkuva ja piittaamaton laiminlyönti.) voimme evätä asianosaiselta pääsyn kuntosalitiloihin määräajaksi. Lisäksi tahallaan aiheutetusta vahingosta vapaa-aikatoimella on myös oikeus periä korvausta.
* Kuntosalilla on tallentava kameravalvonta. Tallenteet eivät ole ”kaikkien katsottavissa”, vaan niitä tutkitaan vain silloin, kun on aihetta epäillä väärinkäytöstä.

**Ystävällisin terveisin:**

**Vapaa-aikatoimi**

Vapaa-aikasihteeri: Vesa Jämsen, 0400 646495

Liikunnanohjaaja: Johan Österberg, 0407482093