

Kirkkonummen Palvelukeskussäätiön

Kuntosalin turvallisuus- ja järjestyssäännöt

- Pyri kuntoilemaan turvallisesti
- Varo loukkaamasta itseäsi tai muita
- Säätiöllä ei ole vakuutusta kuntosaliasiakkailla
- Kuntosali on päivisin eläkeläisten käytössä
- Säädä laite oikein ja käyttösi jälkeen palauta alkuasentoon
- Käytä asianmukaista vaatetusta ja jalkineita (nauhat hyvin solmittuina)
- Iltakäyttö on tarkoitettu aikuisille kuntalaisille

Kuntosalin käyttäjä rekisteröityy järjestelmäämme kulkukortilla

- Kuntosaliharjoittelua ei suositella alle 15-vuotiaille
- Säätiö ei ole järjestänyt lapsiparkkia eikä säännöllistä valvontaa salille
- Nämä säännöt on laadittu asiakkaidemme turvallisuuden takaamiseksi ja viihtyvyyden ylläpitämiseksi salillamme
- Kunnioita kaikkien käyttäjien oikeutta harjoitella turvallisesti ja viihtyisästi

Älä tuo lapsia kuntosalille

- Vain säätiön henkilökunnalla on oikeus tehdä kuntosaliohjelmia
- Tarkista aikataulusta varatut vuorot
- Lokerot ovat käytössä vain kun olet kuntosalilla. Säätiö varaa oikeuden avata lokerot ja tyhjentää ne kuntosalin sulkeutuessa
- Käytä laitteita huolellisesti ja ohjeiden mukaan

Kysy neuvoa henkilökunnalta

- Huomioi hygienian ja puhtaat kuntoiluvaatteet
- Älä käytä voimakkaita hajusteita salilla
- Käytä aina sisäliikuntaan tarkoitettuja jalkineita
- Käytä omaa korkillista juomapulloa
- Tupakointi ja alkoholin nauttiminen tiloissa on kielletty
- Vältä puhumista kännykkään kuntoilutiloissa
- Säätiö ei vastaa omaisuudestasi. Käytä lokeroita.

Huomioi muita

- Toivomme, että nautit kuntoilusta ja hyvästä olostasi
- Suo edellinen myös kanssakuntoilijoillesi
- Harjoittele turvallisesti ja joustavasti
- Pyri nousujohteiseen harjoitteluun, vain näin saat tuloksia ja kuntosi kohenee
- Säätiö pidättää oikeuden poistaa henkilö salilta sääntöjen noudattamatta jättämisestä

Pidä hauskaa