

OHJEET KUNTOSALIN KÄYTTÄJÄLLE

1. AUKIOLOAJAT JA KUNTOSALIKORTTIEN MYyntI

Kuntosali on avoinna arkisin klo. 8- 20:30 ja viikonloppuisin klo 9 – 20.30.
Kuntosali on tarkoitettu omatoimisille kuntoilijoille ja tilauksesta ryhmille.

Kuntosalin varaukset on nähtävissä kalenterissa, joka on kuntosalin ovesa. Ryhmille varatut kuntosalivuorot on merkitty kalenteriin keltaisella ja omatoimisten kuntoilijoiden vuorot on merkitty harmaalla värillä kalenteriin. Noudatathan kalenteriin merkittyjä aikoja.

Kuntosalikortteja myydään (käteisellä) toimistosta avoinna arkisin klo 9 -15. Otathan yhteyttä askarruttavissa kysymyksissä toimistoon *Riitta Linnavuoreen puh. 050 576 6775 tai Auli Uusi-Panttiin puh. 050 300 3734.*

HINNASTO:

Kuntosali ryhmille 40€/ 1,5h (jäsenyhdistyksiltä hinta 32€/ 1,5h)
Kuntosalikortti 10 kertaa 40€

Omatoiminen kuntosalikortilla kuntoileva kuittaa oman korttinsa toteutuneen kuntosalikäynnin mukaan ja laittaa kuntosalin pöydällä olevaan vihkoon ylös toteutuneen kuntosalikäynnin **HUOM! Vihkoon laitetaan vain kuntosalikortin numero (tietosuojasyistä)**

Aloittelevan kuntoilijan suositellaan osallistuvan avoimeen kuntosalivuoroon, jossa opastetaan mm. laitteiden käyttöön. Avoin kuntosalivuoro on kevätkaudella 2018 maanantaisin klo. 10 -11:00 (**19.2, 5.3, 9.4, 7.5**)

Edistyneemmille kuntoilijoille on avoin ohjattu kuntosalivuoro kevätkaudella 2018 maanantaisin klo. 10 – 11.30 (**26.2, 12.3, 19.3,26.3, 16.4, 23.4, 30.4,14.5, 21.5 ja 28.5**).

Ryhmässä ohjaajan toimii kuntosaliohjaaja, personal trainer, LCF life coach Emmi Sköld (www.hyvinvointityyeni.fi). Ilmoittautumiset ryhmiin toimistoon riitta.linnavuori@inkilanhovi.fi tai puh. 050 576 6775. Ryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä ja ryhmiin mahtuu max. 10 kuntoilijaa/ kerta.

2. KÄYNTI KUNTOSALILLE .

Pääovi on avoinna arkisin klo. 7.30 -16:15.

Muina aikoina pääovi on lukittu. Ryhmien vastuuhenkilöt saavat 5.2.2018 alkaen toimistosta käyttöön ovikoodin. Vastuuhenkilöt välittävät ja opastavat käytön ryhmän jäsenille. Ovikoodilla pääsee jatkossa sisälle vain pääovesta. Ovikoodin käyttö koskee iltaryhmiä ja viikonloppukäyttäjiä. Mikäli ryhmissä tulee muutoksia kävijöissä, ryhmän vastuuhenkilö ilmoittaa siitä toimistoon.

Omatoimiset kuntosalikävijät saavat ovikoodin käyttöönsä ostaessaan kuntosalikortin.

Huom! Ovikoodi on henkilökohtainen, eikä sitä saa antaa muille.

Varasisäänkäynti on edelleen Inkiläntien puoleisen sivuoven kautta (ovikelloa soittamalla saa yhteyden henkilökuntaan).

Pukuhuoneet ovat naisille ja miehille sekä yhteinen wc.

3. JÄRJESTYS JA SIISTEYS

Jokainen kuntosalin käyttäjä on velvollinen pitämään kuntosalin järjestyksessä ja siistinä oman käyttönsä jälkeen. Palautathan välineet ja painot niiden säilytyspaikoille. Kuntosalin käyttäjät ovat velvollisia käyttämään sisäurheilujalkineita tai sukkia kuntosalilla. Välttäthän voimakkaiden tuoksujen käyttöä.

4. VASTUUT

Kuntosalin käyttäjä kuntoilee oma terveydentila huomioon ottaen. Tapaturmien varalle jokaisen tulee huolehtia tarvitsemastaan vakuutusturvasta. Kuntosalilla on varusteena ensiapulaukku, tarvittaessa hoitohenkilökunta avustaa hätätilanteissa, palveluasumisyksikkö puh. 050 300 3810 tai 050 436 1903.

Mikäli havaitset kuntosalilla laitteissa vikoja tai puutteita, ilmoitathan niistä toimistoon.

Reippain terveisin toimiston Riitta ja Auli