

HYRYNSALMEN KUNNAN KUNTOSALIN SÄÄNNÖT

KÄYTTÄJILLE

- AVAIN ON HENKILÖKOHTAINEN, **avaimen väärinkäytöstä**
 - avaimen luovuttaminen toisen henkilön käyttöön
 - oven avaaminen toiselle henkilölle ulko- tai sisäpuolelta
 - alle 15 vuotiaan ottaminen mukaan salilleseuraa **50 euron sakkomaksu**.

Mikäli sakkomaksua ei ole maksettu eräpäivään mennessä, avaimen käyttö estetään siihen saakka, kunnes sakkomaksu on suoritettu.

- Jätä ulkokenkäsi ja vaatteesi niille varattuihin paikkoihin ja naulakkoon, jotta sali pysyy siistinä. Vaihda sisäkengät jalkaan vasta pukuhuoneessa tai salissa.
 - Kuntosalin käyttäjäikäraja on 15 vuotta.
- Pidä juomapullossasi parasta mahdollista treenijuomaa eli vettä. Makeat juomat sotkevat kaatuessaan tai roiskuessaan laitteet ja lattiamaton tahmaiseksi.
- Pidetään sali siistinä. Pidä mukana hikipyyhettä, jolla voit kuivata hikiä lisäksi myös treenistäsi hikeentyneet laitteet. Magnesiumin käyttäjät siivoavat lattialle karisseet ylimääräiset pois kostutetulla paperipyyhkeellä.
 - Harjoittellessasi laitteessa on hyvä tapa antaa muidenkin harjoitella sarjosi välissä.
 - Auta kansatreenaajiasi, mikäli nämä apua jossakin tarvitsevat ja Sinulla on apua antaa.
 - Palauta harjoitteluvälineet niille kuuluville paikoillensa lopetettuasi harjoittelun. Nosta esimerkiksi levy- ja käsipainot telineisiinsä.
 - Pukukaapin käyttö on tarkoitettu vain sille ajalle kun olet kuntosalilla.
- Älä vie mitään salille kuuluvaa mennessäsi kotiisi, älä painoja, lehtiä tai mitään muutakaan.
- Kuntosali on **avoinna** joka päivä **klo 6.00–22.30**. Salille pääsee sisälle klo 21.30 asti, mutta kuntosalin tulee olla tyhjä klo 22.30.
- Anna palautetta. Palaute auttaa kehittämään saliamme toimintoineen Sinun parhaaksesi. Kirjaathan epäkunnossa olevat laitteet vihkoon jotta voimme huoltaa ne välittömästi kuntoon.
- Ole kohtelias. Kaikkien – myös Sinun - on mukavampi harjoitella ja viihtyä, kun noudatetaan hyviä tapoja.



Kiitos!