



Yleisen viihtyvyyden takaamiseksi ja muiden salilla harjoittelevien huomioimiseksi kaikki Tapanilan Urheilukeskuksen kuntosalilla harjoittelevat sitoutuvat noudattamaan seuraavia kuntosalin pelisääntöjä:

## 1. Muiden käyttäjien huomioiminen

- Huomioithan kanssa treenaajat ja nouse laitteesta taukosi ajaksi
- laukut, ulkokengät ym. henkilökohtaiset varusteet säilytetään niille varatuissa tiloissa (pukuhuoneet, seinustat)
- palautathan painot/välineet käytön jälkeen takaisin
- Huomioithan painorajat laitteissa, säkin potkiminen vain sukkasillaan tai painitossuilla
- Käytä sisäliikuntaan tarkoitettua kenkiä sekä salille sopivia urheiluasuja. Ethän treenaakaan ilman paitaa tai paljain jaloin
- Käytäthän vain korkillisia juomapulloja, ei mukeja
- Nestemäisen magnesiumin käyttö on sallittua
- Laskethan painot hallitusti alas.

## 2. Oma kuntosalikortti on henkilökohtainen

- vain yksi sisäänpääsy/ avainkortti (et saa päästää toista asiakasta salille omalla kortillasi)
- omaa korttia ei saa antaa toiselle asiakkaalle käyttöön
- 3-12 kuukauden kuntosalikortti voidaan siirtää ajallisesti eteenpäin erityisestä syystä (lääkärintodistus tms. selvitys)

## 4. Väärinkäytökset

- Kortin leimaamatta jättäminen asianmukaisesti aiheuttaa kortin jäädytyksen 6kk ajaksi.
- Mikäli asiakas rikkoo sääntöjä eikä toimi muita huomioon ottaen, voidaan jo maksetut ja käytössä olevat kortit sulkea.
- Kortittoman salille päästävän kortti jäädytetään 6kk ajaksi.
- Ohjeiden vastaisesti toimimalla rikutut välineet (esim. potkusäkki) rikkoja korvaa täysimääräisinä.
- Jatkuvasta sääntöjen vastaisesta toiminnasta voidaan asiakkaalta kieltää kokonaan kuntosalin käyttö.

## 5. Tapaturmat ja varkaudet

- Tapanilan Urheilukeskuksen kuntosalilla asiakas harjoittelee ja liikkuu omalla vastuullaan.
- Ikäraja salille on 14 vuotta.
- Kuntosalilla ei ole lapsiparkkia. Lapsia tai muita henkilöitä, keillä ei ole kuntosalin asiakastuotetta, ei voi tuoda kuntosalille odottamaan vanhemman, tai jonkun toisen henkilön harjoittelun ajaksi
- Urheilukeskus ei vastaa mahdollisista henkilövahingoista tai asiakkaan henkilökohtaisista tavaroista (lompakot, puhelimet, avaimet, vaatteet jne).



## **SALIETIKETTI**

1. Viethän käyttämäsi painot ja välineet takaisin paikoilleen
2. Laskethan painot hallitusti alas
3. Pyyhi laitteet käytön jälkeen. Käytähän hikipyyhettä hygieniasyistä.
4. Käytä sisäliikuntakenkiä aina treenatessasi
5. Vain nestemäisen magnesiumin käyttö sallittua
6. Huomioithan kanssa treenaajat ja nouset laitteesta taukosi ajaksi
7. Pidetään paikat siistinä
8. Pukukaapit vain treenin aikaiseen säilytykseen.