

# KUNTOSALIN YLEISET JÄRJESTYSSÄÄNNÖT

## 1. Huomioi muut salilla harjoittelevat.

- Pidä musiikin taso kohtuullisena. Käytä kuulokkeista, jos haluat kuunnella kovalla musiikkia.
- Harjoittelet omalla vastuulla. Kuntosali ei ole vakuuttanut käyttäjiä.
- Älä varaa useita laitteita itsellesi.
- Alle 14-vuotiaat vain huoltajan/aikuisen seurassa.
- Vältä voimakkaita hajusteita.

## 2. Pidä tila siistinä.

- Laita käyttämäsi painot ja tangot yms. takaisin niille kuuluville paikoille.
- Käytä tarvittaessa puhdistusainetta ja paperipyyhkeitä kuntoiluvälineiden pehmusteiden puhdistamiseen.
- Sisätiloissa käytetään aina sisäkenkiä.
- Käytä magnesiumia harkitusti. Älä sotke magnesiumilla salia.
- Muista välillä vaihtaa ja pestä salivaatteesi.

## 3. Jokainen salin käyttäjä on ilmoitusvelvollinen havaitessaan salin tai laitteiden väärinkäyttöä, ilkivaltaa ja kaluston tai tilojen rikkoutumisia (yhteystiedot alla).

## 4. Sammuta valot, radio ja sulje ovi poistuessasi viimeisenä.

Oppilasryhmien ollessa kuntosalilla voit harjoitella ryhmän ehdoilla.

Vapaa-aikasihteeri 040 576 5952, [inna.kaarianen@rautalampi.fi](mailto:inna.kaarianen@rautalampi.fi)

Päivystävä talonmies 0400 175 264

Sali on käytettävissä joka päivä klo 7-22 (sisään viimeistään klo 21).