



Ohje kuntosalin käyttämisestä

Kuntosalia voivat käyttää kaikki palokunnan jäsenet. Kuntosalin ovesa koodilukko, johon koodin saat pyytämällä sitä palokunnan päälliköltä tai palokunnan 1. apulaispäälliköltä.

Käyttämällä salia sitoudut alla oleviin ohjeisiin:

- 1) Kuntosalia saa käyttää ympäri vuorokauden. Osastojen viikkoharjoitusten aikana sallitaan kuntosalin käyttö, mutta siitä **ei saa syntyä häiriötä tilan pääasiallisille käyttäjille!** Vastaavasti yläkerrassa olevan muun palokunnan tilaisuuden aikana **kuntosalin käytöstä ei saa koitua häiriötä muille tilan käyttäjille!**

Huomioitavaa:

Soittokunnan harjoitukset ovat yläkerrassa maanataisin kello 18:30 – 20:30

Hälytysosaston oppitunnit ovat yläkerrassa tiistaisin kello 18:00 – 20:00

Nuoriso-osaston ja varhaisnuoriso-osaston harjoitukset keskiviikkoisin kello 16:30 – 19:30

Keskiviikkoisin harjoitusten aikana pihaan ajo kielletty

- 2) Sali on pieni:
 - Ei ylimääräisiä henkilöitä salille
 - Eikä liian monta treenaajaa samaan aikaan, optimimäärä on 2-3 henkilöä kerrallaan
 - Jos on ruuhkaa, tee treenisä tehokkaasti ja anna tilaa muille
- 3) Palauta tavarat paikoilleen
- 4) Pura painot tangoista
- 5) Soutulaitteen vetokapula palautetaan eteen, eli ei jätetä lepuuttajaan
- 6) Oman magnesiumin, teipin ym. käyttö on sallittua, mutta vie mennessäsi ja siivoa jälkesi. Teippaa kädet, älä tankoa
- 7) Treenatessasi varmistu, että ympärilläsi on tilaa suorittaa liike ja tarvittava varo-alue. Vastaavasti älä estä toisen treeniä
- 8) Anna treenirauha
- 9) Älä kerro neuvojasi ja ohjeitasi toiselle, mikä toimii sinulla, ei toimi välttämättä muilla
- 10) Vastavuoroisesti, jos et osaa, pyydä apua/neuvoa kokeneemmalta
- 11) Painojen tiputtelu kielletty, vaikka tilassa on kumimatto
- 12) Tilassa olevaa musiikkisoitinta saa käyttää, huomioi kuitenkin desibelit
- 13) Timer-kellon käyttöohjeet ja kaukosäädin ovat ikkunalaudalla, lue ohjeet ennen kuin painat kaukosäätimestä
- 14) Salilla ollaan omalla vastuulla, eli palokunnan vakuutus ei korvaa siellä sattuvia tapaturmia.
- 15) Salin käyttöä valvotaan ja seurataan

Hyviä treenihetkiä!