

# KUNTOSALIN KÄYTTÄYTYMISOHJEET

- Treenaathan asiallisessa treeniasussa (ei ilman paitaa / avojaloin). Sisäjalkineet sekä puhtaat sukat ok. Ulkokenkien- sekä vaatteiden säilytys pukukaapeissa.
- Kuntosalilla saa oleskella ainoastaan lipun ostaneet henkilöt. Asiaton oleskelu on kielletty.
- Kuvaaminen kuntosalilla sekä pukutiloissa on kielletty ilman henkilökunnan lupaa.
- 15-vuotiaat saavat treenata omatoimisesti. 13–14 – vuotiaat saavat treenata aikuisen seurassa tai lupalapulla. Alle 13-vuotiaat eivät saa käyttää kuntosalia lainkaan. Pienet lapset voivat odottaa treenin ajan aulassa, lämmittelyalueen vieressä.
- Tutustuthan huolellisesti laitteisiin ja niiden käyttöön ennen treenaamista. Välineistöä tulee käsitellä huolellisesti. Ylimääräinen paiskominen / liian rajut liikeradat voivat rikkoa laitteen.
- Pidä paikat siistinä, välineet paikoilleen. Putsaa laite tarvittaessa käytön jälkeen. Liinoja ja puhdistusainetta on ristikkäistaljan vieressä.
- Huomioi muut treenaajat (myös äänenvoimakkuuden suhteen).
- Anna harjoittelurauha, asiatonta kommentointia ei hyväksytä. Luovuta laite muiden käyttöön lepotaukosi ajaksi.
- Ilmoitathan ongelmatilanteista / vioista henkilökunnalle.
- Kaikkien päihteiden / dopingaineiden / sähkötupakan käyttö tiloissamme on kiellettyä!
- Tiloissamme ei saa käyttää kalkkia, magnesiumia tai muita sotkua aiheuttavia tuotteita.
- Häiritsevästi käyttäytyvä henkilö / sääntöjen rikkominen voi johtaa kuntosalilta poistamiseen ja mahdolliseen käyttökieltoon.

Mikäli havaitset sääntöjen rikkomista, otathan yhteyttä henkilökuntaan!  
Fontanellan kassa, puh. 017 462 1200 / [myyntipalvelu@fontanella.fi](mailto:myyntipalvelu@fontanella.fi)

Gym behavior rules for all users:

