



Kuntosalin turvallisuus- ja järjestyssäännöt

1. Noudata LinnaGymin henkilökunnan antamia ohjeita sekä laitteisiin merkittyjä ohjeita treenaamisesta ja välineiden käytöstä.
2. Käyttäydy salilla hyvän tavan mukaisesti ja kunnioita treenikavereita.
3. Alle 15-vuotiailla lapsilla on pääsy kuntosalille vain huoltajan valvonnassa ja vastuulla
4. Tullessasi salille ota ulkokengät pois jalasta ja jätä ne niille osoitetuille paikoille tai pukukaappiin.
5. Käytä treenatessa treenivaatteita ja sisäliikuntakenkiä. Paljain jaloin harjoittelu on kielletty. Paljas ylävartalo tai epäasialliseksi koettava pukeutuminen ei ole sallittua.
6. Huolehdi puhtaudestasi ja henkilökohtaisesta hygieniasta. Huomioi allergikot hajusteiden käytössä.
7. Painojen pudottelu ja kaikki kovien äänien tuottaminen on kielletty. Käsittele treenivälineitä ja painoja turvallisesti ja huomioi myös taloyhtiön asukkaat, sillä kovat äänet voivat kantautua muihin huoneistoihin.
8. Treenin jälkeen palauta käyttämäsi painot ja treenivälineet niille kuuluville paikoille.
9. Salilaitteiden varaaminen kokonaan omaan käyttöön on kielletty.
10. Noudata salilla hyvän valokuvauksen pelisääntöjä. Salimme ei ole julkinen tila, muiden jäsenten kuvaaminen ilman lupaa on kielletty.
11. LinnaGym ei vastaa jäsenen menetetyistä omaisuuksista kuntosalin sisällä.
12. Tavaroiden säilyttäminen pukukaapeissa yön yli ja avainten vieminen pois kuntosalilta on kielletty.
13. Jos huomasit, että jokin laite on rikki, kerrothan siitä työntekijöille.

ROOM4U OY / LINNAGYM
AURINKOLANTIE 5 A 5
15560 NASTOLA

INFO@NASTOLANAUURINKOLINNA.FI
HTTP://NASTOLANAUURINKOLINNA.FI
FACEBOOK.COM/NASTOLANAUURINKOLINNA

Puh: 050 534 0568