

HYVÄNTUULEN KUNTOKLUBIN YHTEINEN SALJETIKETTI:

1. Saapuessasi treenaamaan kirjaa itsesi aina sisään! Vastaanoton aukioloaikojen ulkopuolella kuntosalille kirjautuminen hoituu ulko-ovien lukijoista, vastaanoton ollessa auki kirjautuminen salilla tehdään AINA vastaanoton näytön kautta. Ohjatuille tunneille kirjaudutaan sisään AINA näytöltä.
2. Käytä asianmukaisia treenivaatteita ja sisäkenkiä. Ulkokengissä ja paljain jaloin harjoittelu on kielletty.
3. Jätä ulkokengät niille varatuille paikoille. Ethän vie kenkiä pukuhuoneeseen.
4. Pukukaapin varaaminen muuten kuin treenin ajaksi on kielletty.
5. Käytä aina treenipyyhettä harjoitellessasi. Peitä kuntosalilaitteiden ja penkkien pinnat omalla pyyhkeellä, jotta niihin ei jää hikeä.
6. Palauta treenivälineet AINA alkuperäisille paikoilleen. Tangot, levypainot, käsipainot, kahvakuulat jne. eivät kuulu lattioille.
7. Jokaisessa salissa on omat treenivälineet, ethän vie välineitä toisiin saleihin. Mikäli lainaat jotain palauta väline aina takaisin.
8. Älä varaa laitteita. Vapauta laitteet toisten käyttöön sarjosi välissä.
9. Pyyhi laitteet käytön jälkeen. Pyyhkiessäsi laitetta ja välineitä suihkuta puhdistusainetta aina ensin paperiin, ei suoraan laitteeseen. (pois lukien penkit)
10. Käytä vain nestemäistä magnesiumia ja pyyhi magnesium tahrat mikäli niitä jää välineisiin.
11. Painojen pudottelu on kielletty. Käsittele treenivälineitä ja painoja aina turvallisesti.
12. Huolehdi puhtaudestasi ja henkilökohtaisesta hygieniasta. Vältä voimakkaiden hajusteiden käyttöä pukuhuonetiloissa.
13. Jos huomaat jotain vikaa laitteessa/ treenivälineessä ilmoitathan henkilökunnallemme.
14. Mikäli kuuntelet musiikkia puhelimestasi on sinun käytettävä kuulokkeita.
15. Varaa ohjattu tunti mahdollisuuksien mukaan aina ennakkoon ja saavu tunneille ajoissa.
16. Huomioithan että nyrkkeilytila ei ole käytettävissä Yoga tuntien aikana kts. aikataulu nyrkkeilytilan ulkopuolelta.
17. Mikäli tuot lapsesi muksunurkkaan on leikit korjattava ennen lähtöä.

Kiitos kun noudatat yhteistä salietikettiämme ja teet treenikokemuksesta kaikille viihtyisän.