

# Konditionssalens säkerhets- och ordningsregler

Kyrksläotts Servicecentral (2020-2021)

- ❖ Biljetterna till konditionssalen laddas på ett kort och är i kraft 365 dagar från inköpet.
- ❖ Ett månadskort är 4 veckor, dvs 28 dagar i kraft från första besöket.
- ❖ Kortet är personligt.
- ❖ Kortet ska alltid stämplas vid kortläsaren då du går in i konditionssalen.
- ❖ Träningstiden är 2h, du kan stämpla kortet flera gånger under denna tid.
- ❖ Utomstående aktörer (tex. PT:n) får inte göra träningsprogram i vår sal.
- ❖ Åldersgränsen är 15 år.
- ❖ Servicecentralen raderar kort som inte används korrekt.

# Trygg och säker träning

- \* I konditionssalen finns kameraövervakning dygnet runt.
- \* Var och en tränar på eget ansvar. Servicecentralen har inte försäkring för kunder i konditionssalen. Vi rekommenderar egen olycksfallförsäkring.
- \* Ta kontakt med våra fysioterapeuter för att köpa ett säkert och tryggt träningsprogram. Kontaktuppgifter på vår hemsida: [kirkkonummenpalvelukeskus.fi/swe/](http://kirkkonummenpalvelukeskus.fi/swe/)
- \* Du kan också utnyttja ”Ohjaaja-timmen” för att fråga oklarheter.
- \* Respektera alla motionärers rätt att träna tryggt och trivsamt.
- \* Ställ in tv:ns och radions volym med måtta.
- \* Undvik att tala i telefon i motionsutrymmen.

# God hygien

- \* Undvik starka dofter och parfymer.
- \* Använd skor som är anpassade för inomhusmotion.
- \* Använd egen vattenflaska och handduk (åtminstone om du svettas rejält).
- \* Rengör varje maskin efter användning. Desinficeringsmedel och papper finns i konditionssalen.
- \* Rökning och användning av alkohol är förbjudet i alla våra utrymmen.
- \* Servicecentralen ansvarar inte för din egendom. Lås in värdesaker i våra skåp.
- \* Det är förbjudet att förvara saker övernatten i omklädningsrumen.
- \* Ta vid behov kontakt med personalen, eller lämna feedback i konditionssalens röda postlåd.