

## **CARITAS KUNTOUTUKSEN KUNTOSALIN JÄRJESTYSSÄÄNNÖT**

1. Harjoittelu Caritas Kuntoutuksen kuntosalilla tapahtuu itsenäisesti ja omalla vastuulla ilmoitetuilla yleisillä harjoitteluvuoroilla.
2. Asiakaspalvelu avoinna ma-to klo 9-15 ja pe klo 9-14, jolloin on mahdollisuus hoitaa kuukausisopimuksia koskevat asiat ja saada ohjausta ongelmatilanteissa.
3. Harjoitteluoikeus määräytyy kulkutunnistimen voimassaoloajan mukaisesti kuukauden kerrallaan.
4. Kulkutunnistin on henkilökohtainen, ja tulee olla mukana Caritas Kuntoutuksen kuntosalilla. Sisäänpääsyoikeus koskee ainoastaan kulkutunnistimen haltijaa, eikä sillä ole lupa päästää muita Caritas Kuntoutuksen tiloihin. Kulkutunnistimen väärinkäytöstä rangaistaan sopimuksessa mainituilla toimenpiteillä. Kadonneesta kulkutunnistimesta tulee ilmoittaa Caritas Kuntoutuksen asiakaspalveluun viipymättä.
5. Varaa kuntoiluun asianmukaiset vaatteet ja jalkineet. Ulkokenkien käyttö kuntosalilla on kiellettyä, kengät ja ulkovaatteet tulee jättää alakerran pukuhuoneeseen.
6. Olet vastuussa omasta turvallisuudestasi, joten kuntoile aina omalle kuntotasollesi sopivalla tehoalueella.
7. Noudata hyviä käytöstapoja ja huomioi muut kanssaharjoittelijat. Vältä voimakkaiden tuoksujen käyttöä. Mikäli hikoilet paljon, puhdista laite käyttösi jälkeen tai käytä hikipyyhettä.
8. Huolehdi omalta osaltasi kuntosalin siisteydestä. Laita roskat roskakoriin. Palauta aina käyttämäsi painot ja harjoitteluvälineet omille paikoilleen.
9. Mikäli olet illan viimeinen asiakas kuntosalilla, sammuta lähtiessäsi radio ja valot.
10. Mikäli havaitset kuntosalilla tai laitteissa vikoja tai puutteita, ilmoita niistä pikimmiten Caritas Kuntoutuksen asiakaspalveluun.

**Kiitämme ohjeiden noudattamisesta ja  
toivotamme mukavia liikuntahetkiä kuntosalillamme!**