



Türi Spordihoone jõusaali kodukord

1. Jõusaal on avatud E-R 9:00-21:00 L 9:00-16:00 P 12:00-19:00
2. Haigusnähtudega palume jõusaali mitte külastada! Hoolime üksteise tervisest.
3. Piletite müük ja sissepääs lõpeb 1 tund enne jõusaali sulgemist.
4. Planeeri oma treening nii, et jõuaksid enne spordihoone sulgemist ka pesta.
5. Alla 16-aastased lapsed lubatakse jõusaali treeneri või lapsevanemaga, kes vastutavad nende ohutuse eest!
6. Ära jäta raskuseid kangile! Aseta need alustele või põrandale vaikselt. Sinu raskused võivad teistele klientidele liiga rasked olla.
7. Tehes harjutusi hantlite või raskustega seliliasendis, ära lase treeningvahenditel seeria lõppedes maha kukkuda. Aseta nad maha vaikselt.
8. Kasuta sisespordijalatseid ja riideid! Treenimine on ohutum ja sellega hoiad ka saali puhtana.
9. Aseta treeningvahendid sinna, kus on nende koht. Ära vii vahendeid välja teiselt korruselt.
10. Arvesta teiste treenijatega! Lase pausi ajal ka teistel sama vahendit kasutada, nii ei teki järjekordi seadmete juurde. Puhasta vahendid pärast kasutamist.
11. Trenažööripinkidele jalgu mitte panna!
12. Kui on probleem heli, trenažööridega või soovite juhendamist nende kasutamisel, pöörduge spordihoone administraatori poole.
13. Jaga peeglit sõbralikult, ära seisa teistele ette!
14. Seadmete purunemise korral informeerida koheselt spordihoone administraatorit.