

KUNTOSALIETIKETTI



Hyvät käytöstavat kuntosalilla

Kuntosalilla harjoittelu on mukavaa, kun kaikki pelaavat samoilla säännöillä. Kuntosalietikettiä noudattamalla voi tehdä käynnistä itselleen ja muille paremman kokemuksen.

Sisäliikuntavarusteet

Ota mukaasi kuntosalille tarkoitettut sisäkengät ja vaatteet.

Siivoa jälkesi

Salilla saa tulla hiki, mutta huomioi kansatreenaajat. Käytä siis treenipyyhettä ja pyyhi käytön jäljet kuntosalilaitteista.

Palauta liikuntavälineet (tangot, levypainot, käsipainot yms.) käytön jälkeen paikoilleen. Jätä paikat sellaiseen kuntoon, että seuraavan on ilo treenata jälkeesi.

Toimivaa yhteistyötä

Kuntosalilla voi välillä olla ruuhkaa, joten on kohteliasta vapauttaa laite välillä ja antaa muille mahdollisuus tehdä sarjansa palauttelutauon aikana.

Ota huomioon hajusteherkät kansatreenaajat ja jätä voimakkaat hajusteet pois treenitiloista.

Vältä turhaa metelöintiä ja painojen pudottelua.

Matkapuhelimen käyttö

Jätä matkapuhelimesi säilytyslokeroon. Jos tarvitset puhelinta treenin aikana, pidä se äännettömällä. Näin sekä itselläsi että muilla on mahdollisuus häiriöttömään kuntoiluun. Hoida puhelut ja videopuhelut kuntosalin ulkopuolella.

Ikäraja

Ikäraja kuntosalille on 15 vuotta.