



# OHJEET KUNTOSALIN KÄYTTÄJILLE!

18.10.2016

**Kuntosali sijaitsee Monitoimitalolla,  
os. Kristiinantie 17 A, 64900 Isojoki**

- Kuntosalille päästäksesi tarvitset oman poletin
- Kuntosalin käyttövuorot ovat luettavissa Monitoimitalon ulko-ovella, kuntosalin ovella sekä kunnan kotisivuilla
- OHJEVIHKOSESTA LÖYDÄT TARKEMPIA TIETOJA AIHEESTA.

**Vapaa-aikalautakunta toivottaa sinulle liikunnan iloa!**

## Sisällysluettelo

Sisällysluettelo.....	2
Maksut.....	3
Poletti.....	3
Kuntosalin käyttömaksu.....	3
Pukuhuoneet ja suihkut .....	4
Tilan käyttäjän vastuu .....	4
Tietoa käyttövuoroista .....	5
Yleistä .....	5
Yleiset vuorot .....	5
Yksityisvuorot .....	5
Turvallisuus.....	5
Vikailmoitukset.....	5
Talonmiesten yhteystiedot .....	6
Laitteiden käytön opastus .....	6
Siivous .....	6
Tilan ylläpitäjä .....	6

## Maksut

### *Poletti*

Sisään monitoimitalolle ja kuntosaliin pääsee poletilla, joka on henkilökohtainen<sup>1</sup>.

- Poletin hinta on 12 euroa (sis. alv 24 %).  
HUOM! VAIN KÄTEISMAKSUN MAHDOLLISUUS
- Poletin voi lunastaa omakseen vapaa-aikatoimistosta (virastotalo, Teollisuustie 1 A 1. krs) tai keskustoimistosta yläkerrasta. **Virastotalo** on avoinna ma-to klo 9-15, pe klo 9-14. Poletin voi lunastaa myös **kirjastosta** (Kristiinantien 17 A), joka on avoinna ma klo 9.30-16.30, ti-to 12-19 ja pe klo 9.30-16.00.

### *Kuntosalin käyttömaksu*

Kuntosalin käyttö muuttui maksulliseksi 1.11.15. Alle 18-vuotiailta ei kuitenkaan peritä maksua, ellei kyseessä ole yksityinen vuoro. Alle 18-vuotiaiden tulee kuitenkin lunastaa oma poletti, jolloin he rekisteröityvät kuntosalin käyttäjäksi. Alle 15-vuotiaille ei myydä omaa polettia, he voivat käyttää kuntosalia yhdessä huoltajan kanssa.

**Kuntosalimaksut** (sis. alv 10 %). HUOM! VAIN KÄTEISMAKSUN MAHDOLLISUUS. Maksun voi maksaa vapaa-aikatoimistoon tai kirjastossa (ks. aukioloajat edellä)

Aikuiset (yli 18 – vuotiaat)

- 1 päivä 4 euroa
- 2 viikkoa 8 euroa
- 1 kuukausi 15 euroa
- 3 kuukautta 35 euroa
- 6 kuukautta 65 euroa
- 12 kuukautta 120 euroa
- 10 kerran kortti (voimassa enintään 12 kk) 30 euroa

Eläkeläiset, opiskelijat ja työttömät

- 1 päivä 3 euroa
- 2 viikkoa 6 euroa
- 1 kuukausi 12 euroa
- 3 kuukautta 28 euroa
- 6 kuukautta 50 euroa
- 12 kuukautta 95 euroa
- 10 kerran kortti (voimassa enintään 12 kk) 24 euroa

<sup>1</sup> Lunastaessaan poletin asiakas rekisteröityy monitoimitalon kulunvalvontaohjelmaan. Järjestelmään tallennetaan poletin haltijan nimi ja puhelinnumero. Rekisterin tietoja ei luovuteta kolmannelle osapuolelle. Vapaa-aikatoimistosta voidaan ottaa yhteyttä kuntosalin käyttäjiin puhelimitse esim. vuorojen peruuntumisesta ilmoittamiseksi tai muissa tilan käyttöön liittyvissä asioissa.

**Yksityiset kuntosalivuorot:** 11 euroa / tunti (sis. alv 10%).

- Yksityisiä kuntosalivuoroja ei myönnetä arki-iltaisoin klo 18.30 jälkeen.
- YKSITYISET KUNTOSALIVUOROT LASKUTETAAN VARAUSTEN MUKAAN

## **Pukuhuoneet ja suihkut**

Pukuhuoneet ja suihkut sijaitsevat Monitoimitalon liikuntasalin puolella käytävän oikealla puolella. Miesten pukuhuoneet on merkitty numeroilla 1 ja 2, naisten 3 ja 4.

**Ulkovaatteet ja –kengät jätetään pukuhuoneeseen.**

## **Tilan käyttäjän vastuu**

- Kuntosalissa käytetään **ainoastaan sisäkenkiä**, ilman kenkiä tai ulkokengissä **EI** treenata.
- Jokainen käyttää kuntosalin laitteita omalla vastuullaan. Muista tehdä tarvittavat alkulämmittelyt, niin vähennät loukkaantumisriskiä.
- Laitteiden käyttöohjeet ovat laitteissa, seinätauluissa tai kansiossa ko. laitteen vieressä.
- Otathan muut kuntosalin käyttäjät huomioon
  - ➔ vältä kännykän käyttöä
  - ➔ pidä musiikin volyyymi kohtuullisena
  - ➔ palauta painot ym. irtovälineet **takaisin paikoilleen**, säädettävissä laitteissa **palauta lähtöasetukset**
  - ➔ huolehdi yleisestä siisteydestä, laitteet/välineet voi itse tarvittaessa pyyhkiä desinfiointiaineella ja käsipyyhkeillä
  - ➔ älä käytä voimakkaita hajusteita
  - ➔ älä varaa laitteita
  - ➔ treenaa vain terveenä
- **Kulunvalvonnan alaisia ovia** (ulko-ovi ja kuntosalin ovi) **ei saa pönkätä auki**, jotta lämpö ei karkaa talosta ja tilojen käyttäjät rekisteröityvät kulunvalvontaohjelmaan. Näin saamme tilojen todellisen käyttöasteen selville. Reilusti omalla poletilla kuljettaessa voimme turvata sen, että kaikkia kuntalaisia kohdellaan maksujen osalta yhdenvertaisesti.
- Poistuessasi kuntosalista viimeisenä, niin **tarkastathan, että ikkunat on suljettu ja käsipainot, levypainot, patjat ym. irtovälineet on palautettu omille paikoilleen.** Välineiden omilla paikoillaan olo helpottaa tilan siivoamista ja mahdollistaa seuraavallekin käyttäjälle kuntoilun siistissä ympäristössä.

## Tietoa käyttövuoroista

### *Yleistä*

- Kuntosalin ajantasaiset käyttövuorot löytyvät netistä: [www.isojoki.fi](http://www.isojoki.fi) -> vapaa-aika -> Liikuntatoimi -> Salivuorot

**Yleiset vuorot ovat kaikille, naisten vuorot vain naisille ja yksityiset vuorot vain vuoron varanneille.**

### *Yleiset vuorot*

- Yleiset vuorot ovat kaikkien kuntosalin käyttäjäksi rekisteröityneiden käytettävissä.
- Poletin toiminta päättyy puoli tuntia ennen yksityisen tai naisten vuoron alkamista. Jos yksityisvuoro alkaa klo 18, niin yleisen vuoron poletilla ei pääse sisään enää klo 17.30-18, vaikkakin yleinen vuoro jatkuu klo 18 saakka.
- Mikäli ovi ei aukea, niin tarkasta ensin käyttövuorolistasta, että olet liikkeellä oikeaan aikaan. Kulunvalvontaohjelman kellonaika saattaa olla hieman eri kuin valtakunnan aika, joten odota minuutti tai pari ja kokeile sitten uudestaan.

### *Yksityisvuorot*

- Poletilla pääsee sisään kuntosaliin vasta silloin, kun vuoro alkaa. Jos vuoro alkaa klo 18, niin poletti toimii, kun kello on 18 kulunvalvontaohjelman mukaan. Kulunvalvontaohjelman kellonaika saattaa olla hieman eri kuin virallinen aika, joten odota minuutti tai pari ja kokeile sitten uudestaan.

## Turvallisuus

- Hätätilanteessa soita 112. Monitoimitalon osoite on **Kristiinantie 17 A, 64900 Isojoki**.
- Ensiapukaappi on liikuntasalin puolella, käytävällä sijaitsevassa ohjaajan kopissa, pukuhuoneiden 3 ja 4 välissä. Vaahtosammutin on liikuntasalin käytävällä pukuhuoneiden 1 – 2 välissä.
- Tilojen max. kävijämäärä 20 henkilöä samalla kertaa.
- Kuntosalissa on kameravalvonta.

## Vikailmoitukset

- Jos huomaat laitteissa tai tilan yleisessä järjestyksessä (esim. siisteys, painot väärillä paikoilla) huomautettavaa, niin ilmoita siitä tilan ylläpitäjälle:
  - kirjaamalla viat Monitoimitalon vikalistalle joko kuntosalissa tai liikuntasalin puolella, käytävällä sijaitsevassa ohjaajan kopissa, pukuhuoneiden 3 ja 4 välissä)
  - **tai** vapaa-aikatoimistoon (ks. yhteystiedot kohdassa Tilan ylläpitäjä)

**HUOM!** Mikäli tilanne vaatii vian pikaista korjaamista (**esim. laite ei ole vian vuoksi turvallinen käyttäjille**), niin ota yhteys talonmieheen.

### ***Talonmiesten yhteystiedot***

Talonmiesten työaikana arkisin 07.00-15.00 puh. 0400-840 035 / talonmiehet@isojoki.fi.  
Muina aikoina päivystysnumero 737  
0400-753 642.

### **Laitteiden käytön opastus**

Kuntosalin laitteiden opastusta järjestetään tarvittaessa, ota yhteyttä vapaa-aikatoimistoon.

### **Siivous**

Kuntosali siivotaan arkaamuisin (pl. siistijän loma-ajat).

### **Tilan ylläpitäjä**

Isojoen kunta / vapaa-aikalautakunta

Vs. nuoriso- ja liikuntasihteeri Merja Mukkala-Heiskala puh. 040-199 0367 /

[merja.mukkala@isojoki.fi](mailto:merja.mukkala@isojoki.fi)

**KIITOS OHJEIDEN NOUDATTAMISESTA!**

\*\*\*\*\*