




## XO CENTERIN TURVALLISUUS JA JÄRJESTYSSÄÄNNÖT

**Noudata aina järjestyssääntöjä, henkilökunnan ohjeita, siisteyttä ja hyviä tapoja. Näin pyrimme takaamaan, että jokainen voi harjoitella turvallisesti ja ilman häiriöitä.**

- Liikunta- ja valmennuskeskus on avoinna jäsenille ranneketta käyttäen arkisin 05-24. Rakennuksesta pitää poistua aikataulujen mukaisesti. Asiaton oleskelu keskuksen tiloissa kielletty.
- Käyttäydy hyvän tavan mukaisesti ja kunnioita treenikavereita.
- Käytä treenatessasi aina treenivaatteita sekä sali- tai sisäliikuntakenkiä. Sukat jalassa tai paljain jaloin harjoittelu on kielletty. Myös epäasialliseksi koettava pukeutuminen esim. paljas ylävartalo on kiellettyä tiloissamme.
- Otathan muut treenaajat huomioon ja pidä henkilökohtaisesta hygieniasta huolta
- Painojen pudottelu on kielletty, käsittele treenivälineitä ja painoja turvallisesti
- Laita käyttämäsi painot aina paikoilleen.
- Kuivaa laitteet käytön jälkeen. Eri puolelta salia löydät käsipaperia ja puhdistusaineita tätä tarkoitusta varten.
- Saavu ryhmäliikuntatunneille ajoissa, kesken tunnin osallistuminen on kielletty
- 11–15-vuotiaat pääsevät harjoittelemaan vanhemman seurassa, yli 15-vuotiaat huoltajan vastuulla.
- Älä tuo särkyviä juoma- ja pesuainepulloja puku-, pesu- ja kuntosalitiloihin.
- Päihtyneenä esiintyminen, päihteiden ja Doping aineiden hallussapito ja käyttö, sekä tupakointi on ehdottomasti kielletty kaikissa XO Centerin tiloissa
- Noudata salilla hyvän valokuvauksen etikettiä: On laitonta ja kiellettyä kuvata wc-, spa-, sauna-, peseytymis- ja pukeutumistiloissa (rikoslaki 24 luku 6 §). Salimme ei ole julkinen tila, joten muiden jäsenten kuvaaminen ilman lupaa on kielletty. Peseytymis- ja spatilat ovat kännykkävapaata aluetta.
- Puku- ja pesutiloissa ei saa ajella ihokarvoja tai värjätä hiuksia. Myös lakkojen ja hajusteiden liiallista käyttö tulee välttää yleisissä tiloissa.

- 
- Sukupuolisiveellisyyttä loukkaavalla tavalla käyttäytyminen on laitonta ja kiellettyä. (rikoslaki 17 luku 21 §).
  - Häiritsevä ja uhkaava käyttäytyminen on kielletty.
  - Muiden henkilöiden fyysistä tai psyykkistä koskemattomuutta ei saa loukata.
  - Kiusaamista ei sallita.
  - Tarttuvia tauteja sairastavien tulee välttää kuntosalilla käyntiä, joten ethän tule treenaamaan sairaana.
  - Jos huomaisit että jokin laite on rikki, ilmoitathan siitä henkilökunnalle viipymättä.
  - Pukukaapit avataan automaattisesti joka ilta keskuksen sulkeuduttua, ethän jätä siis tavaroitasi kaappiin.
  - XO Center ei vastaa jäsenen menetetyistä omaisuudesta keskuksen sisällä.

Liikkuessaan tiloissamme asiakas sitoutuu noudattamaan kuntokeskuksen järjestyssääntöjä ja henkilökunnan antamia ohjeita. Sääntöjen rikkominen johtaa varoitukseen, tai asiakassuhteen purkamiseen

**Mukavia treenihetkiä XO Centerillä!**