

Kuntosalikävijän salietiketti

- Jätä suorituspaikka siistiksi käyttösi jälkeen pyyhkimällä hiet ja palauttamalla painot ja tarvikkeet paikoilleen. Puhdistusaine ja paperia löytyy vesipisteeltä.
- Kuntosalin laitteita ei saa siirtää! Ainostaan henkilökunnalla on oikeus paikkojen vaihtoon.
- Älä pudottele painoja tai tankoja hallitsemattomasti lattialle. Kolistelusta eivät tykkää painot, lattiat tai kanssatreenaajat.
- Magnesiumin käyttö missään muodossa EI ole sallittua sen aiheuttaman sotkun takia.
- Älä jää laitteisiin tekstaamaan tai puhumaan puhelimeen sarjokesi välissä.
- Kännykällä kuvatessasi huomioi muut asiakkaat: Älä ota kuvia muista asiakkaista ilman heidän suostumustaan. Monet ihmiset haluavat treenata rauhassa ilman, että heidän kuviaan jaetaan sosiaalisessa mediassa (kuvaamiselle on osoitettu oma peili sitä varten).
- Paljain jaloin ei saa olla, vaan kuntosalilla tulee käyttää sisäkenkiä, joita ei ole käytetty ulkona.
- Alaikäraja kuntosalille on 15 vuotta.
- Lapsia ei saa tuoda salille turvallisuussyistä.
- Kulkukoodi on henkilökohtainen, sitä ei saa jakaa muille käyttäjille.
- Jokaisen on näppäiltävä oma koodi kuntosalille tultaessa. Ethän avaa kenellekään ovea ja päästä toista henkilöä kuntosalille ilman omaa henkilökohtaista koodia.
- Nikotiinituotteiden käyttö ei ole sallittua kuntosalilla.
- Vältä ylimääräistä tuoksujen käyttöä astmasta, allergioista ja tuoksuyliherkkyyksistä kärsivien asiakkaiden vuoksi.
- Kulkukoodien väärinkäyttö tai käyttösääntöjen rikkominen voi johtaa kulkuluvan menettämiseen.
- Pidetään yhdessä huolta miellyttävästä treeniympäristöstä noudattamalla sääntöjä.

Gym etiquette

- Leave the training area clean after your use by wiping off any sweat and returning weights and equipment to their places. Cleaning agents and paper can be found at the water station.
- Do not drop weights or bars onto the floor uncontrollably. The weights, the floor, or your fellow trainees don't like the rattling.
- Do not move heavy gym equipments by yourself! Only staff can move them.
- The use of magnesium in any form is NOT allowed due to the mess it causes.
- Don't stay on the gym equipment texting or talking on the phone between sets.
- When taking photos with your phone, be mindful of other clients: Do not take photos of other clients without their permission. Many people want to work out in peace without their photos being shared on social media (there is a dedicated mirror for taking photos).
- You are not allowed to go barefoot. You must wear indoor shoes.
- The minimum age for the gym is 15 years.
- Children are not allowed in the gym for safety reasons.
- The access code is personal and may not be shared with other users.
- Everyone must enter their own code when entering the gym. Please do not open the door for anyone or let another person into the gym without their own personal code.
- The use of nicotine products is not permitted in the gym..
- Avoid excessive use of fragrances for customers with asthma, allergies, and fragrance sensitivities.
- Misuse of access codes or violation of usage rules may result in loss of access permit.
- Let's take care of a pleasant training environment together by following the rules!