

# TOIMINTA JÄMSÄN KAUPUNGIN LIIKUNTATILOISSA

Liikuntatilojen vakiovuorot jaetaan Jämsän liikuntatoimesta. Liikuntatilojen käyttömaksuista päättää Jämsän kaupungin sivistyslautakunta.

Jämsän kaupungin ylläpitämällä liikuntasaleilla harjoittelu on sallittu vain harjoitteluvuoron ennakoon varanneelle ryhmälle tai yksityishenkilölle varattuna aikana. Ovet on pidettävä lukittuina vuoron aikana ulkopuolisten liikkumisen estämiseksi kaupungin tiloissa.

Vuoron varannut ei saa luovuttaa käyttövuoroa edes tilapäisesti toiselle taholle ilman vapaa-aikapalvelupäällikön lupaa. Vuoron vastuuhenkilön on oltava vähintään 18-vuotias.

Liikuntatiloihin kuljetaan sähköisen kulunhallintajärjestelmän lukijaan syötettävän vuorokohtaisen ovikoodin avulla. Vuoron vastuuhenkilö saa luovuttaa koodin täysi-ikäisille vuoron käyttäjille.

Kiinteistössä, laitteissa tai välineissä havaituista vioista tulee ilmoittaa liikuntatoimeen. Tahallinen ilkivalta tai ilmoittamatta jättäminen voi johtaa korvausvelvollisuuteen. Älä käytä rikkoutuneita välineitä tapaturmien välttämiseksi.

Liikuntatiloissa harjoittelu tapahtuu omalla vastuulla. Kaupungin tapaturmavakuutus on voimassa vain rajoitetusti muilla kuin koulun liikuntatunneilla tapahtuneissa liikuntatilojen käyttöön liittyvissä onnettomuuksissa.

Päihtyneenä harjoittelu on kiellettyä.

Tupakkalain 12 §:n 2 mom. mukaan tupakointi on kielletty perusopetusta, ammatillista koulutusta ja lukio-opetusta antavien oppilaitosten sisätiloissa ja oppilasasuntoloissa sekä niiden käytössä olevilla ulkoilualueilla.

Mikäli toiminta ei ole hyvien tapojen mukaista, voidaan harjoitteluvuoro evätä.

Käytä soveltuvaa vaatetusta: sisäkengät sekä sisäliikuntaan tarkoitetut vaatteet.

Sammuta valot ja lukitse ovi lähtiessäsi.

## Toimintaohjeet kuntosaleilla:

- Levypainoilla nostaessa käytä lukkoja.
- Opettele oikeat suoritustekniikat ja tutustu laitteiden ohjeisiin.
- Maksimipainoja nostaessasi käytä varmistajaa/avustajaa.
- Palauta painot paikoilleen harjoituksen jälkeen.
- Älä käytä rikkoutuneita välineitä, vaan kirjaa havaitsemasi rikkoutumiset vikailmoituslistaan.
- Yksityisen kuntosaliavaimen lunastanut ei saa viedä mukanaan muita kuntosalille. Kuntosalin perhekäyttöoikeudella kuntoilevalla alle 18-vuotiailla tulee olla täysi-ikäinen perheenjäsen mukana kuntosalilla ellei hän ole osallistunut kuntosalityöskentelyn peruskurssille tai osoittanut muutoin hallitsevansa kuntosaliharjoittelun perusteet. Nuorelle voi tässä tapauksessa lunastaa myös oman kuntosalin käyttöoikeuden. Väärinkäyttötapauksissa avaimen käyttö evätään (Kuorevesi ja Länkipohja).
- Kuoreveden ja Länkipohjan koulujen kuntosalit ovat käyttöoikeuden lunastaneiden käytettävissä päivittäin klo 6.00 - 22.00 vakiovuorojen ulkopuolisina aikoina. Kuntosalien ulko-ovet eivät aukea pin-koodilla klo 21.30 jälkeen ja koulutiloista on poistuttava klo 22.00 mennessä.
- Kuntosaleilla on toistaiseksi koronavirustaudin leviämisen ehkäisemiseksi henkilömäärärajoituksia: Kuoreveden kuntosalilla 11 henkilöä, Länkipohjan kuntosalilla 7 henkilöä, liikuntahallin kuntosalilla 8 henkilöä ja Juokslahden kuntosalilla 6 henkilöä voi treenata samanaikaisesti.