

JÕUSAALI SISEKORRAEESKIRJAD

1. Lunasta alati pääse (administraatorilt).
2. Iseseisvalt harjutamine lubatud alates 16a.
3. Ruumis viibimine lubatud vaid sisejalatsites (spordijalats).
4. Enne harjutuse sooritamist tutvu harjutuse sooritamise metoodikaga, pööra tähelepanu piisava ruumi olemasolule ja turvalisusele. Esmalt harjuta kergema raskusega, et mõista harjutuse liikumistrajektoori ning enda suutlikkust. Vajadusel konsulteerige treeneriga.
5. Kui trenaažööri/pingile on teisigi soovijaid, võib seda hõivata vaid üheks harjutuse seeriaks (v.a.käsikud). Paku võimalust ka järjekorras olijale (treenides n.-ö. seeriaste kaupa).
6. Võimalusel aita kaasharjutajat.
7. Kasuta inventari heaperemehelikult.
8. Harjuta selleks ettenähtud kohas.
9. Harjutuse lõpetamisel asetage vabad raskused (käsikud ja kangikettad) oma kohale kindlasti tagasi.
10. Kui on juhtunud trauma või vigastus, pöördu treeneri või administraatori poole. Vajadusel helista 112.
11. Spordikeskus ei vastuta väärtesemete eest.