

Kuhmoisten kunnan kuntosalietiketti

Sivistyslautakunta 18.02.2025 § 13

Valmistelija Sivistystoimenjohtaja, puh. 040 182 2402

Kuntosalitreeni on tehokas liikuntamuoto, joka vaikuttaa terveyteen, suorituskykyyn ja elämänlaatuun. Kuntosalilla ei aina saa harjoitella yksin, joten muutkin käyttäjät on tarpeen ottaa huomioon. Kuntosalien käytölle onkin yleensä luotu salietiketti.

Esittelijä Sivistystoimenjohtaja Pertti Terho

Ehdotus Sivistyslautakunta päättää hyväksyä Kuhmoisten kunnan kuntosalin ”kultaiset säännöt” seuraavasti:

- Anna jokaiselle rauha treenata
- Neuvo vain, jos apua pyydetään.
Muista, että myös liikuntatoimesta saat opastusta laitteiden oikeaan käyttöön.
- Pidä paikat siistinä, pyyhkäise tarvittaessa hiki pois välineistä ja laita välineet paikoilleen
- Mikäli jotain hajoaa, ilmoitathan siitä pikimmiten liikuntapaikkojen hoitajalle
- Kuntosalilla saa liikkua vain sisäkengillä tai sukkasillaan
- Kuntosalilla jokainen saa olla vapaasti oma itsensä
- Jos viet välineitä kuntosalin puolelta aerobiselle salille tai päinvastoin, palauta ne välittömästi treenin jälkeen paikoilleen
- Musiikki saa kuulua treenaamiseen, mutta huomioithan muutkin käyttäjät ja pidät äänenvoimakkuuden maltillisena.
- Kuntosalin ikäraja on 15 vuotta, huoltajan valvonnassa 13-14 vuotta.

Päätös Päätettiin ehdotuksen mukaan.