

Säännöt koskevat Kampppailuareenalla **harjoittelevia sekä huoltajia että vanhempia.**

## Saapuminen Kampppailuareenalle:

1. Pysäköi autosi vain osoitetulle parkkialueelle
2. Mikäli kenttäalue on pysäköintikäytössä, niin autot pysäköidään ensisijaisesti tälle alueelle. Suurmäenkatu 5:ssä on hyppyrimäkialueella lisäparkkipaikkoja.
3. Alueella on **pelastustie**, joka on oltava pelastusviranomaisten käytössä ympäri vuorokauden. Tälle alueelle EI SAA pysäköidä autoja, tunnuksellinen huoltoajo, tilapäinen tavaroiden vienti ja nouto sekä henkilökuljetusta vaativa ajo on sallittu. Kaikki muu ylimääräinen ajoneuvoliikenne on ehdottomasti kielletty esim. lasten kuljetus pelastustietä pitkin Kampppailuareenan pääovelle.
4. Ulko-ovea **EI SAA** kiillata auki. Ulko-ovi avautuu arkipäivisin (ma-pe) klo 16.00 ja menee kiinni klo 19.30. Lauantaisin ulko-ovi ei ole aikaohjattu, kulku avaimilla ja sunnuntaisin ulko-ovi on auki klo 10.00 – 18.15.
5. Tapahtumien ja leirien osalta on ulko-oven aikaohjaus ja hälytysten poiskytkennästä sovittava Lahden liikuntapalvelun kanssa. Yöpymisestä Kampppailuareenalla noudatetaan Päijät-Hämeen pelastuslaitoksen ohjeita.

## Kamppailuareenan sisällä:

### Harjoitukseen tulija:

6. Laita kengät hyllyyn tai kenkätelineen alle/päälle siistiin riviin. Jos näet kenkiä lattialla, niin nosta ne kenkätelineeseen.
7. Kädet ja jalat on pestävä huolellisesti saippualla ja lämpimällä vedellä ennen harjoituksia. Käsidesiä on Kampppailuareenalla kaikkien saatavilla.
8. Jää odottamaan aulatilaan/kuntosalille/omaan pukuhuoneeseen oman harjoitusvuorosi alkua.
9. Saliin voi mennä vasta kun valmentaja / ohjaaja on paikalla.

### Harjoituksista lähteminen:

10. Desinfioi harjoitussalin lattia seuran ohjeistuksen mukaisesti
11. Lähtiessäsi harjoituksista, varmista, että kaikki tavarasi ovat mukana. Löytötavaroita säilytetään Kampppailuareenalla jonkin aikaa, jonka jälkeen ne hävitetään.
12. Mikäli olet viimeinen lähtijä, niin varmista, että kaikki valot on sammutettu ja varmista, että ulko-ovet ovat kiinni.

### Yläkerran liikuntatilat:

13. Desinfioi kätesi tullessasi kuntosalille
14. Kuntosali ja liikuntatilat on kaikkien Kampppailuareenan seurojen jäsenien ja vanhempien/huoltajien vapaassa käytössä, **ulkopuolisilla ei ole käyttöoikeutta.**
15. Mikäli kuntosalilla havaitaan tuntemattomia henkilöitä, on kaikilla seuran jäsenillä oikeus kehottaa heitä poistumaan
16. Liikuntatiloissa on noudatettava ehdotonta siisteyttä ja järjestystä annettujen ohjeiden mukaisesti
17. Levypainot, tangot ja muut välineet on palautettava niille varatuille paikolle harjoituksen jälkeen
18. Käytä pyyhettä pääsi tai leuan alla, kun harjoittelet penkeillä
19. Desinfioi käytön jälkeen ne välineet, joita olet käyttänyt
20. Kuntosalilla on omat ohjeet nähtävillä

## Kuntosalin säännöt:

1. Salilla kaikki kuntoilijat ovat samanarvoisia
2. Noudata kuntosalilla hyviä tapoja
3. Auta ja opasta muita harjoittelijoita tarpeen mukaan
4. Kuntosalilla harjoitteleva ei saa aiheuttaa häiriöitä muille harjoittelijoille
4. Noudata Kampppailuareenan aukioloaikoja harjoittelussa
5. Järjestys ja siisteys:
  - ✓ Levypainot, tangot ja muut välineet on palautettava niille varatuille paikolle harjoituksen jälkeen
  - ✓ Käytä treenipyyhettä pääsi tai leuan alla, kun harjoittelet penkeillä
  - ✓ **Magnesiumia ei saa käyttää**
  - ✓ Muista vaihtaa ja pestä salivaatteesi
  - ✓ Desinfioi käytön jälkeen puhdistusliinalla tai desinfiointiaineella ne välineet, joita olet käyttänyt. Puhdistusliinat desinfiointiaineen löydät salin ikkunan puoleiselta seinustalta
  - ✓ Roskat kuuluvat roskakoriin
6. Käytä salilaitteita oikein. Älä riko itseäsi tai laitteita käyttämällä laitteita sellaiseen harjoitteluun, mihin niitä ei ole tarkoitettu
7. Ilmoita rikkoutuneesta laitteesta merkitsemällä rikkoutunut laite/kohta **korjaus- ja huoltolistaan**, lista löytyy kuntosalista. Rikkoutunutta laitetta ei saa käyttää
8. Kuntosali ja liikuntatilat on kaikkien Kampppailuareenan seurojen jäsenien ja vanhempien/huoltajien vapaassa käytössä, **ulkopuolisilla ei ole käyttöoikeutta**
9. Älä jää "asumaan" salille treenin jälkeen
10. Älä tule päihtyneenä salille
11. Vältä salilla puhelin käyttöä

## SÄÄNTÖJEN NOUDATTAMATTA JÄTTÄMINEN

Noudattamalla hyvää kuntosalietikettiä jokainen voi omalta osaltaan varmistaa kaikille kuntosalikävijöille mukavan, tehokkaan ja turvallisen harjoittelun.

Mikäli harjoittelurauha jostain syystä häiriintyy, Kampppailuareenan seurat pyrkivät selvittämään tilanteen asianosaisten kanssa. Vakavammassa rikkomuksissa voimme kieltää asianosaiselta pääsyn kuntosalitiloihin määräajaksi. Kielto voi seurata esimerkiksi ilkivallasta, "vapaa-matkustajien" sisälle päästämisestä tai kuntosalikäytänteiden jatkuvasta ja piittaamattomasta laiminlyönnistä.

Lahden liikuntapalvelulla on myös oikeus periä korvausta tahallaan aiheutetusta vahingosta.

Kuntosalilla on tallentava kameravalvonta. Tallenteita tutkitaan ainoastaan silloin, kun on aihetta epäillä jotain väärinkäytöstä.