

## **Rannastaadioni jõusaali kasutamise kord**

1. Kõik jõusaali kasutajad ja kasutajate saatjad (treenerid, õpetajad jt.) on kohustatud tutvuma jõusaali kasutamise korruga ning vastutavad selle täitmise eest.
2. Jõusaali võivad kasutada treeningrühmad ja üksikisikud, tasudes selle eest kehtiva hinnakirja alusel. Sooduspileti saab lunastada ainult kehtiva soodustust võimaldava dokumendi alusel.
3. Pealtvaatajad ei ole jõusaali lubatud.
4. Grupitreeningus osaleja lubatakse riietusruumi 15 minutit enne oma treeningu algust.
5. Grupitreeningusse tulija teavitab administraatorit, mis treeningus ta osaleb.
6. Personaaltreeningute läbiviimiseks tuleb osta pilet igale osalejale, ka treenerile.
7. Grupitreeningu lõpetab treener/õpetaja/juhendaja vastavalt kasutusajale ning vastutab grupi poolt ruumide korra ja õigeaegse vabastamise eest.
8. Jõusaalis kantakse sportlikke riideid ja puhtaid vahetusjalatseid (plätude kasutamine on mittesoovitatav).
9. Jõusaalis arvesta, et ühe kasutaja puhkepausi ajal võib jõumasinal treenida teine kasutaja. Teisena liituja peab viisakalt küsima, kas võib masinat vaheldumisi kasutada.
10. Kui Sa ei oska jõumasinat kasutada, pöördu abi saamiseks juhendaja, teise harjutaja või Pärnu Spordikeskuse töötaja poole.
11. Treeningul aidatakse kaaslasi - küsi julgelt väiksemagi vajaduse korral kaaslase abi.
12. Jälgi üldlevinud ohutusreegleid: vali oma võimetele vastavad raskused, kasuta tõstekangil alati ketaste fikseerijaid ehk lukke jne. Turvakaalutlustel ei ole soovitatav treenida üksinda.
13. Jõusaalis ei sööda. Joogi võib kaasa võtta ainult taassuletavas mittepurunevas pudelis.
14. Kasuta higi pühkimiseks kaasa võetud treeningrätikut või kohapealseid paberrätikuid.

15. Peale treenimist jõumasinal puhasta see desinfitseeriva vahendi ja paberrätikuga.
16. Pärast treeningut paigalda kõik jõusaali vahendid tagasi selleks ettenähtud kohtadele.
17. Kulunud või rikutud jõusaali inventarist teavitada koheselt Rannastaadioni administraatorit.
18. Jõusaali inventari rikkuja või lõhkuja on kohustatud hüvitama selle remonditöö või uue soetamise.
19. Alla 14-aasta vanuseid lapsi lubatakse jõusaali treenima ainult koos tema eest vastutava täiskasvanud isikuga.
20. Jõusaalis kaasas olevaid lapsi ei tohi jätta järelevalveta.
21. Pärnu Spordikeskus ei vastuta riietusruumi ja/või jõusaali jäetud isiklike asjade eest.
22. Riietus- ja duširuumides ei ole lubatud raseerimine, habemeajamine, juuste värvimine, keha koorimine jms tegevused.
23. Rannastaadioni siseruumides ja territooriumil on keelatud suitsetada ning viibida alkoholi- ja/või narkojoobes.
24. Külastaja vastutab ise oma ohutuse eest. Pärnu Spordikeskus ei vastuta külastajatele tekkinud vigastuste või terviserikete eest ega korva sellest tulenevaid kahjusid.
25. Sissepääs jõusaali ja/või staadionile lõpetatakse 1 tund enne sulgemist.
26. Rannastaadioni treeningute ja ürituste kalender on veebilehel <https://spordikeskus.parnu.ee/rannastaadion/rannastaadion-kalender/>
27. Broneeritud ürituste puhul teisi külastajaid jõusaali ja/või staadionile ei lubata.
28. Tulekahju, pommiähvarduse vms ohu korral on jõusaali külastaja kohustatud järgima Pärnu Spordikeskuse töötaja korraldusi ja lahkuma jõusaalist ja muudest ruumidest paanikat tekitamata.
29. Avastades ohukolde Rannastaadioni hoones või territooriumil, on külastaja kohustatud teavitama sellest kiiremas korras Pärnu Spordikeskuse töötajat.
30. Jõusaalis ja Rannastaadioni territooriumil on videovalve.