

Luolan tilojen käyttöohjeet

Yleiset käyttöohjeet:

- Liikuntatiloihin kulku vain pukuhuoneiden kautta
- Ulkovaatteiden ja ei-tarpeellisten tavaroiden säilytys pukuhuoneissa tai lukittavissa säilytyslokerossa
- Asiaton oleskelu tiloissa on kielletty
- Liikuntatiloissa oleskelu sallittu vain oman varatun vuoron aikana!
- Liikuntatiloihin vain korkillisia muovisia juomapulloja (EI lasipulloja ja juomatölkkejä)
- Päihteiden käyttö Luolan tiloissa on kielletty!
- Roskat roskiksiin!
- Ovien PIN-koodi toimii 30 min ennen vuoron alkua ja 10 min vuoron jälkeen
- Ilmoita havaitsemistasi vioista välittömästi hallinnoitajille: p. 044 718 2530

Liikuntahalli:

- EI ULKOJALKINEISSA HALLIIN!
- Käytä puhtaita vaaleapohjaisia ja väriä päästämättömiä sisäliikuntakenkiä, sukkia tai ole avojaloin
- Palauta käyttämäsi välineet omille paikoilleen varastoon
- Jokaisen lohkon sisääntulokäytävällä on moppi lattian pyyhintään käytettäväksi - palauta, jos käytät
- Roskat roskiksiin!
- Kenttien kasaus ja purkaminen oman vuoron aikana
- Alku- ja loppuverryttelyt tulee tehdä vuoron ulkopuolella lämmittelyalueella
- Ovien PIN-koodi toimii 30 min ennen vuoron alkua ja 10 min vuoron jälkeen
- Liikuntahalliin vain korkillisia muovisia juomapulloja (EI lasipulloja ja juomatölkkejä)
- Ilmoita havaitsemistasi vioista välittömästi hallinnoitajille: p. 044 718 2530

Tanssisali:

- EI ULKOJALKINEISSA, STEPPIKENGISSÄ tai KORKKAREISSA SALIIN!
- Käytä puhtaita vaaleapohjaisia ja väriä päästämättömiä sisäliikuntakenkiä, tai sukkia
- Ilmoita havaitsemistasi vioista välittömästi hallinnoitajille: p. 044 718 2530
- Roskat roskiksiin!
- Ovien PIN-koodi toimii 30 min ennen vuoron alkua ja 10 min vuoron jälkeen
- Pallopelien pelaaminen on kielletty

Luolan tilojen käyttöohjeet

Kuntosali:

- EI ULKOJALKINEISSA SALIIN!
- Käytä puhtaita sisäliikunta-/painonnostokenkiä tai vastaavia, sukat käy myös.
- Magnesiumin käyttö on kielletty!
- Palauta käyttämäsi painot ja välineet omille paikoilleen
- Pyyhi käyttämäsi laitteet desinfiointiaineella käytön jälkeen
- Ilmoita havaitsemistasi vioista välittömästi hallinnoitajille: p. 044 718 2530
- Huomioi muut käyttäjät ruuhka-aikana, älä varaa laitteita!
- Kuntosalille vain korkillisia muovisia juomapulloja (EI lasipulloja ja juomatölkkejä)
- Roskat roskiksiin!

Painisali:

- EI ULKOJALKINEISSA EIKÄ AVOJALAIN SALIIN!
- Käytä painikenkiä, puhtaita vaaleapohjaisia ja väriä päästämättömiä sisäliikuntakenkiä, tai sukkaa
- Siivoa mahdolliset verijäljet tms. välittömästi
- Ilmoita havaitsemistasi vioista välittömästi hallinnoitajille: p. 044 718 2530
- Roskat roskiksiin!
- Ovien PIN-koodi toimii 30 min ennen vuoron alkua ja 10 min vuoron jälkeen

Tatamit:

- EI ULKOKENGILLÄ TATAMEILLE!
- Käytä ensisijaisesti lajikohtaisia kenkiä, puhtaita vaaleapohjaisia sisäliikuntakenkiä, tai ole avojaloin.
- Pyyhi tatami vuorosi jälkeen mopilla!
- Kahvakuulien tms. käyttö tatamilla kielletty!
- Siivoa mahdolliset verijäljet tms. välittömästi
- Ilmoita havaitsemistasi vioista välittömästi hallinnoitajille: p. 044 718 2530
- Roskat roskiksiin!
- Ovien PIN-koodi toimii 30 min ennen vuoron alkua ja 10 min vuoron jälkeen

Luolan tilojen käyttöohjeet

Nyrkkeily:

- EI ULKOJALKINEISSA SALIIN!
- Käytä nyrkkeilykenkiä, puhtaita sisäliikuntakenkiä, tai sukkia
- Siivoa mahdolliset veri- tms jäljet välittömästi
- Oven PIN-koodi toimii 30 min ennen vuoron alkua ja 10 min vuoron jälkeen
- Ilmoita havaitsemistasi vioista välittömästi hallinnoitajille: p. 044 718 2530
- Roskat roskiksiin!

Kokoustila:

- Näytöt käynnistyvät automaattisesti liittämällä laitteen USB-C- tai HDMI-kaapelilla näyttöön, MUITA ASETUKSIA TAI SÄÄTÖJÄ EI TARVITSE TEHDÄ
- Palauta kokoustila alkuperäiseen järjestykseen käytön jälkeen
- Siivoa oman käytön jäljet, että tila on siisti seuraavalle käyttäjälle
- Roskat roskiksiin!
- Ilmoita havaitsemistasi vioista välittömästi hallinnoitajille: p. 044 718 2530