

Saku Valla Spordikeskuse sisekorraeeskirjad

1. ÜLDSÄTTED

- 1.1 Käesolev eeskiri määrab kohustused ja õigused kõigile spordikeskuses viibijatel, nii töötajatele kui ka külastajatele.
- 1.2 Sisekorraeeskirjade lahutamatuks osaks on spordikeskuse erinevate ruumide külastaja meelepead, mida peavad järgima töötajad, treenerid, õpetajad ja külastajad.

2. SPORDIKESKUSE KASUTAMINE SAKU VALLA KOOLIDEL

- 2.1 Spordikeskus on koolide kasutuses kell 08.00-15.00, kui spordikeskuse tunniplaan ei näe ette teisiti.
- 2.2 Vastavalt koolide tunniplaanidele ja keskuse võimalustele on jaotatud klassid erinevatesse treeningruumidesse.
- 2.3 Kehalise kasvatuse õpetaja vastutab tunni läbiviimise ja korra eest tunnis.
- 2.4 Õpetaja täidab päevikut, kuhu märgib antud klassiga kasutatavad ruumid ja nende ruumide seisundi enne tunni algust ja peale tunni lõppu.

3. UJULA KASUTAJA MEELESPEA

- 3.1 Külastuskord ujulas piiramatult
- 3.2 Ostes pileti, saab valvelauast kapivõtmega kiibi, mis võimaldab lukustada riietusruumikapid.
- 3.3 Fuajeesse sisenedes jäta välisjalanõud ja üleriided garderoobi.
- 3.4 Enne ujumist pese ennast hoolikalt, võttes eelnevalt seljast ujumisriided. Pesemiseks kasuta šampooni või seepi ja nuustikut.
- 3.5 Sauna mine ujumisriieteta ning viska leili ainult kuuma veega. Leili visates arvesta ka teiste külastajatega. Peale sauna kasutamist ujuma minnes pese ennast korralikult seebi ja nuustikuga.
- 3.6 Pesemise lõpetades kuivata ennast pesuruumis, mitte riietusruumis
- 3.7 Kasuta ujumiseks spetsiaalset ujumistrikood, pükse ja mütsi.
- 3.8 Halvasti ujuda oskajatel kasutada ujula madalamat osa ja esimest rada.
- 3.9 Vette hüppa ainult stardipukkide poolsest ujulaservalt.
- 3.10 Radadel ujudes toimub parempoolne liiklus. Ole sõbralik samal rajal ujuvate teiste külastajate vastu.
- 3.11 Kasutades ujula tarvikuid, suhtu nendesse heatahtlikult ja aseta need tagasi oma kohale.
- 3.12 Valveinstruktor on selleks, et sind aidata ja sulle ujumisalaseid teadmisi jagada.
- 3.13 Halva enesetunde korral puhka ning palu abi valveinstruktorilt.
- 3.14 Hoia hoolikalt riietekapi võtit, sest selle kaotamisel või lõhkumisel on kahjutasu 10 EUR.

- 3.15 Ujula personal ei vastuta väärtasjade, dokumentide ja raha kadumise eest.
- 3.16 Laste/ noorte treeningule tulles sisspääs ujulasse 15min enne treeningu algust ning lahkumine riietusruumist hiljemalt 30 min peale treeningu lõppu.

4. VÕIMLA KASUTAJA MEELESPEA

- 4.1 Võimlasse sisenemiseks kasuta riietusruumi.
- 4.2 Võimlasse pääseb ainult koos treeneri või korra eest vastutava isikuga, kes on sõlminud spordikeskuse juhatajaga lepingu.
- 4.3 Kui treener puudub jääb treening ära.
- 4.4 Tule kohale 15 minutit enne treeningu algust.
- 4.5 Lahku riietusruumist hiljemalt 30 minutit peale treeningu lõppu.
- 4.6 Kasuta võimlas vahetusjalanõusid, mis ei riku võimla põrandat.
- 4.7 Kasutades spordikeskuse inventari aseta asjad omale kohale tagasi.
- 4.8 Hoia võimlas ja ka abiruumides puhtust ja korda.

5. AEROOBIKASAALI KASUTAJA MEELESPEA

- 5.1 Kasuta aeroobikasaalis jalanõusid, mis ei riku põrandat.
- 5.2 Aeroobikasaali tulles võta valvelauast kapivõti.
- 5.3 Tule kohale 15 minutit enne treeningu algust.
- 5.4 Lahku riietusruumist hiljemalt 30 minutit peale treeningu lõppu.
- 5.5 Kasuta saali ja riietusruume heaperemehelikult hoia seal puhtust ja korda.
- 5.6 Kasutades inventari aseta see oma kohale tagasi.
- 5.7 Kapivõtme kaotamise või lõhkumisel on kahjutasu 10 EUR.

6. JÕUSAALI KASUTAJA MEELESPEA

- 6.1 Kasuta saalitreeninguteks sobivaid riideid (palja ülakehaga treenimine keelatud) ning sisejalatseid (liivaste välisjalanõudega ja paljajalu on saalis treenimine keelatud)
- 6.2 Küsi julgelt nõu treenerilt harjutuste, treeninguseadmete reguleerimise ja kasutamise kohta.
- 6.3 Kasuta treeningseadmeid heaperemehelikult ja reguleeri neid ainult ettenähtud reeglite järgi.
- 6.4 Ära hõiva treeningseadmeid ainult endale, anna puhkepauside ajal võimalus ka teistel neid kasutada
- 6.5 Võta enda järel kasutatud kangikettad treeningseadmetelt maha ja pane nad riiulitele tagasi. Ära lase raskustel ja hantlitel põrandale kukkuda.
- 6.6 Arvesta ka teiste treenijatega ja kasuta higerätikut, et treeningseadmed püsiksid puhtad ja kuivad
- 6.7 Hoia puhtust; viska purgid, pudelid ja muu praht prügikastidesse.
- 6.8 Alla 14. aastased lapsed ilma täiskasvanud saatjata jõusaali kasutada ei tohi.
- 6.9 Reeglid on mõeldud täitmiseks, et säilitada meeldiv treeningkeskkond.