



NÕO SPORDIKOOL

Nõo Spordikooli jõusaali kasutamise kord

1. Nõo Spordikooli jõusaali lahtiolekuajad on esmaspäevast reedeni kell 8.00-22.00 ja pühapäeviti 16.00-21.00.
2. Jõusaali külastamise vanuselised piirangud*:
 - 2.1 10. – 12. aastased (k.a) saavad jõusaalis käia ainult jõusaali juhendaja aegadel (ajad on välja toodud Nõo Spordikooli kodulehel), vajalik lapsevanema taasesitamist võimaldav kirjalik luba (treeningu kestus kuni 45min).
 - 2.2 13. – 15. aastased (k.a) saavad treenida iseseisvalt, kuid harjutuskava koostamiseks ja ohutuse tagamiseks soovitatakse treenida jõusaali juhendaja aegadel (ajad on välja toodud Nõo Spordikooli kodulehel), vajalik lapsevanema taasesitamist võimaldav kirjalik luba.
 - 2.3 Alates 16.a võib treenida jõusaalis iseseisvalt, lapsevanema luba ei ole vaja.

*Vajalik üksikpilet/kuukaart, Nõo Spordikooli õpilastele on jõusaalis treenimine tasuta (hinnakiri Nõo Spordikooli kodulehel).



NÕO SPORDIKOOL

Nõo Spordikooli jõusaali kasutamise reeglid ja hea tava

1. Jõusaali tullaakse treeningriietes ja puhaste vahetusjalatsitega.
2. Jõumasinaid, trenažööre ja muud inventari kasutada heaperemehelikult.
3. Puhastada kõik treeningvahendid enne ja pärast kasutamist selleks ettenähtud vahenditega.
4. Kui masina kasutamisel tehakse pausi, võimaldada teistel sama masina peal treenida.
5. Kangid, kettad, hantlid ja teised vahendid asetada pärast kasutamist tagasi nende õigele kohale.
6. Isikliku kõlari kasutamine jõusaalis ei ole lubatud, kasutada selleks isiklikke kõrvaklappe või jõusaali muusikakeskust mõistliku heli valjusega.
7. Suhtu viisakalt ja lugupidavalt teistesse külastajatesse.