

## **Rakvere Ametikooli õpilaskodu jõusaali kasutamise kord**

### **1. Üldosa**

- 1.1. Jõusaal on sportliku treeningu koht ja treenimine toimub omal vastutusel.
- 1.2. Jõusaali võib kasutada ajavahemikul 7.00 – 22.00, v.a treeningute ajal (info antud treeningute kohta on jõusaali seinal).
- 1.3. Treeningutel on kohustuslik kasutada treeningrätikut.
- 1.4. Jõusaalis võib viibida ainult spordiriietes ja kasutada sportlikke ning mittemäärivaid kinniseid sisejalanõusid. **Hügieenilisuse huvides peab ülakeha olema kaetud riietega.** Ohutuse tagamiseks ei ole jõusaalis lubatud kanda sandaale ega muid lahtiseid jalanõusid ega viibida paljajalu.
- 1.5. Toiduga (sh närimiskumm) ja kleepuvate jookidega on jõusaali sisenemine keelatud. Kõik isiklikud asjad (sh. tühjad veepudelid) võtab jõusaali kasutaja lahkudes ise kaasa.
- 1.6. Jõusaalis ei ole lubatud kasutada talki.
- 1.7. Muusika kuulamine teisi häirivalt (liiga valjusti) ei ole lubatud. Muusikat on soovitatav kuulata isiklikest kõrvaklappidest.
- 1.8. Kasutaja on kohustatud jälgima, et oma tegevuse või tegevusetusega ei segataks teisi õpilaskodus viibijaid, ega jõusaali kasutajaid.

### **2. Jõusaali inventari kasutamine**

- 2.1. Kasutaja on kohustatud järgima üldisi ohutusnõudeid nii enda kui ka teiste treenijate suhtes.
- 2.2. Kasutaja on kohustatud inventari kasutama sihtotstarbeliselt ja heaperemehelikult neid kahjustamata ja asetama kasutatud vahendid tagasi selleks ettenähtud kohta, st mitte jätma kettaid kangile või põrandale.
- 2.3. Kasutajal on keelatud poksikotil treenida ilma spetsiaalsete poksikinnasteta.
- 2.4. Soovimatult rikutud või lõhutud inventarist tuleb teavitada kohe õpilaskodu töötajat. Lõhutud vara hüvitamine toimub vastavalt kahju suurusele.

**Ülaltoodud reeglite eiramise korral on õpilaskodu töötajal õigus treenija viivitamatult jõusaali ruumidest eemaldada.**