

Rakvere Ametikooli õpilaskodu jõusaali kasutamise kord

1. Üldosa

- 1.1 Jõusaal on sportliku treeningu koht.
- 1.2 Jõusaali võib kasutada ajavahemikul 7.00–8.00 ja 14.00–22:00, v.a. treeningute ajal.
- 1.3 Treenimine jõusaalis toimub omal vastutusel.
- 1.4 Treeningutel on kohustuslik kasutada treeningrätikut.
- 1.5 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.
- 1.6 Toiduga (sh närimiskumm) ja kleepuvate jookidega on jõusaali sisenemine keelatud. Kõik isiklikud asjad (sh. tühjad veepudelid) võtab jõusaali kasutaja lahkudes ise kaasa.
- 1.7 Muusika – teisi häirivalt, liigvaljusti kuulamine 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.
- 2.3. Kasutajal on keelatud poksikotil treenida ilma spetsiaalsete poksikinnasteta.
- 2.4. Kasutaja on kohustatud asetama kasutatud vahendid tagasi selleks ettenähtud kohta s.h. mitte jätma kettaid kangile või põrandale.
- 2.5. Kasutaja on kohustatud mitte ülehindama oma võimeid (valima võimetekohased raskused ja kavad).
- 2.6. Soovimatult rikutud või lõhutud inventarist tuleb teavitada koheselt õpilaskodu töötajat. Lõhutud vara hüvitamine toimub vastavalt kahju suurusele.

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