

OHJEET ASIAKKAILLE JA HENKILÖKUNNALLE (CROSSFIT SALI)

1. ASIAKASPAIKAT, sijoittuminen wodeilla

- kumimaton keskialueelle mahtuu kolmeen riviin, 4 hlöä per rivi (=12 asiakasta)
 - mikäli wod ei ole buukattu täyteen, voi paikat osoittaa valmentajan omalla harkinnalla, kuitenkin riittävät etäisyydet huomioiden
- tunnin alussa valmentaja ohjeistaa asiakkaita noutamaan vuorollaan wodilla tarvittavat välineet omalle paikalleen:
 - välineet haetaan ja palautetaan kaikessa rauhassa etäisyydet huomioiden
- päivän ohjelmasta riippuen, vuorossa olevalla valmentajalla on oikeus muuttaa wodin työjärjestystä tai välineistöä tarvittaessa siten, että turvavälit tulevat paremmin huomioitua

2. PAIKKOJEN VARAUS

- paikat tulee edelleen varata etukäteen, ilman varausta tunnille ei voi tulla
- paikka tulee myöskin perua ajallaan, viimeistään 2h ennen WODin tai Open gymin alkua
- varataan AINOASTAAN 1 paikka kerrallaan, ei haalita koko kuukauden treenejä etukäteen, jotta kaikille asiakkaille tulee tasapuolisesti mahdollisuus osallistua valmennukseen tai käyttää omatoimiharjoittelu aluetta
- seuraavan varauksen voi tehdä vasta, kun edellinen on käytetty

3. OPEN GYM SÄÄNNÖT

- myös open gymille tulee jatkossa varata AINA paikka
- ohjattujen WODien aikaan on laitettu erikseen varausnäkyä open gymille
 - open gymiläiset väistävät edelleen ja tarvittaessa ovat velvollisia luovuttamaan käyttämänsä välineet ohjatulle WODille
 - open gym harjoittelulle ilta-aikaan voi tulla varaamalla sille paikka erikseen varauskalenterista
 - open gymiläiset ovat velvollisia huolehtimaan riittävästä etäisyyksistä muihin harjoittelijoihin
- tämä varausnäky EI KOSKE asiakkaita, jotka saapuvat tilanteen salliessa mobbailemaan

4. VÄLINEIDEN PUHDISTUSOHJEET

- puhdista AINA kaikki käyttämäsi välineet ja koskettamasi pinnat. Tämä koskee myös mankusta ja muista mahdollisista eritteistä tulleita roiskeita
- salilta löytyy desinfiointisuihketta sekä pyyhkeitä salin Loungen pöydältä sekä rigin takana olevalta pöydältä. Jokainen asiakas ottaa tunnin alussa oman pyyhkeen treenin ajaksi ja palauttaa sille osoitettuun paikkaan
- ohjeet ovat nähtävillä myös salin seinillä

5. TUNNEILLE SAAPUMINEN JA POISTUMINEN

- tunneille saavutaan ajallaan, pyritään välttämään liian aikaisin tunnille tulemistä
 - varausnäkyästä pystyy tarkistamaan, onko tunnit varattu kuinka täyteen
 - mobbailemaan voi tulla ennen tuntia vain, jos tilanne niin sallii (käynnissä oleva tunti eikä open gym ole täynnä) tai WODin jälkeen voi jäädä ainoastaan vuorossa olevan valmentajan luvalla
- tunnilla käytettyjen välineiden puhdistamisen ja paikoilleen viemisen jälkeen poistutaan tilasta ripeästi

Säännöt ovat voimassa 23.4.2021 alkaen