

## YLEISTÄ TURVALLISUUDESTA JA TOIMINTATAVOISTA

1. Ostaessasi ja käyttäessäsi palveluita Hyvinvointikeskus FlowFitillä, sitoudut noudattamaan näitä ohjeita. Nämä ohjeet löydät kirjallisena FlowFitiltä sekä FlowFitin nettisivuilta:  
[www.hyvinvointiflowfit.fi](http://www.hyvinvointiflowfit.fi)
2. **FlowFit on turvallinen treeniympäristö.** Emme suvaitse häirintää missään muodossa. Jokainen treenaa itseään varten, eikä toisten tekemisten tai ulkonäön kommentointi ole hyväksyttävää. Puutu epäasialliseen käytökseen. Mikäli kohtaat häirintää tai epäasiallista käytöstä tiloissamme, ota yhteyttä yrittäjä Lauraan:  
[laura@hyvinvointiflowfit.fi](mailto:laura@hyvinvointiflowfit.fi) / 0406653181  
**Epäasiallisesta ja häiritsevästä käytöksestä seuraa porttikielto, eikä salimaksuja palauteta.**
3. **Älä käytä tiloissamme lainkaan hajusteita!**
4. Hyvinvointikeskuksen tiloissa kuljetaan vain sisäkengissä tai sukat jalassa.  
**Ulkokengät jätetään ulko-ovien viereen.**
5. Hyvinvointikeskuksessa liikutaan omalla vastuulla ja käyttäjien tulee noudattaa esillä olevia laitteiden käyttöohjeita ja muuta ohjeistusta. Jokainen käyttäjä vastaa itse omista vakuutuksistaan. Hyvinvointikeskus FlowFit Oy ei vastaa henkilö- tai aineellisista vahingoista, jotka aiheutuvat käyttäjälle tai tämän omaisuudelle, jos käyttäjä on jättänyt noudattamatta turvallisuusohjeita.
6. Mikäli asiakas vahingoittaa kiinteistöä, salin irtaimistoa tai laitteita tahallisesti, on hän velvollinen korvaamaan vahingot. **Ilmoita AINA vahingoista yrittäjälle.**
7. **Palauta painot ja välineet** käytön jälkeen telineisiin omille paikoilleen. Siivoa jälkesi, myös palautusjuomaroiskeet!
8. Odotamme **asiakkailtamme hyviä käytöstapoja ja siisteyttä.** Huomioithan muut asiakkaat, ja huolehdi yleisestä siisteydestä. Puhdista käyttämäsi laitteet ja välineet AINA käytön jälkeen pesuaineella ja mikrokuituliinalla. Lainaa yksi liina treenisi ajaksi, ja palauta se pyykkikoriin treenin jälkeen.
9. **Olet velvollinen ilmoittamaan AINA mahdollisista puutteista ja laitevioista yrittäjälle, jotta voimme korjata ne mahdollisimman pian kaikkien turvallisuuden parantamiseksi.** Käyttäjien on huomioitava, ettei salilla aina ole henkilökuntaa, joten jokainen on velvollinen itse pitämään yllä viihtyisää ympäristöä.
10. **Ota muut asiakkaat huomioon ottaessasi kuvia tai videoita salilla.** Et saa julkaista kuvia joissa näkyy muita ihmisiä ilman lupaa!

## OHJEITA KUNTOSALIN KÄYTTÄJILLE

11. Ikäraja itsenäiseen treenaamiseen kuntosalillemme on 15 vuotta.  
15-17-vuotiaat saavat treenata omatoimisesti huoltajan suostumuksella.
12. Yli 13-vuotiaat saavat tulla vanhempien seurassa lätkän toiminta-aikojen puitteissa.  
Myös yli 13-vuotiaille on maksettava kuukausimaksu tai kertamaksu verkkokaupassa.
13. **Lapset kuntosalilla:**
  - Alle 13-vuotiaat lapset saavat tulla vanhemman mukana kuntosalille maksutta klo 5-15 välisenä aikana. Tämän jälkeen lasten kanssa ei enää tulla salille.
  - **Lapset ovat AINA vanhempien vastuulla.**
  - Vanhemmat huolehtivat, että lasten leikit siivotaan.  
**Myös lasten käyttämät välineet puhdistetaan huolellisesti!**
  - **Lapset eivät saa aiheuttaa häiriötä muille treenaajille.**
  - **Lapsia ei saa päästää juoksumatolle tai muihinkaan laitteisiin, vaikka salilla ei olisi muita treenaajia.**
14. Sinun tulee todistaa henkilöllisyytesi ja mahdollinen alennusoikeus aina pyydettyessä.
15. **Kulkulätkä on leimattava joka kerta salin ulko-oveen, kun tulet kuntosalille.**  
**Leimaa myös oma lätkä, vaikka tulisit kaverin kanssa.**
16. **Kuntosalimme on taustameluton tila.** Huomioithan muut asiakkaat. Jos haluat kuunnella musiikkia, on sinulla oltava kuulokkeet.
17. **Käytä laitteita ja välineitä huolellisesti!** Älä rysäytä painopakkaa alas, vaan tee toistot hallitusti. Näin laitteiden vaijerit, painopakat ja muoviosat pysyvät pidempään kunnossa, ja välttyt itsekin vammoilta.
18. Käyttäessäsi kuntosalilaitteita, anna muille mahdollisuus käyttää laitetta sarjojen välissä – älä jää pitämään taukoa laitteeseen. Näin mahdollistamme laitteiden käytön mahdollisimman monelle.
19. Kulkulätkä on henkilökohtainen, eikä sitä saa luovuttaa kolmansille osapuolille. **Et saa päästää kulkukortillasi muita sisään, ellei asiasta ole etukäteen sovittu.**
20. Mikäli kulkulätkäsi häviää, ilmoita siitä välittömästi numeroon 040 6653181 tai sähköpostiosoitteeseen [laura@hyvinvointiflowfit.fi](mailto:laura@hyvinvointiflowfit.fi). Kulkuluvan uusiminen maksaa 8 euroa.
21. **Kaverin tuominen salille kertamaksulla:**
  - Voit tuoda kaverin salille kertamaksulla **jos sinulla on voimassaoleva kuukausilätkä.**
  - Kaveri maksaa kertamaksun verkkokaupassa.
  - **Ilmoita kaverin tuomisesta whatsapp-viestillä tai tekstarilla: 040 665 3181**
  - **Viestiin EI tarvitse odottaa vastausta.**

22. Kulkulätkälle voi ostaa vain viikkoja tai kuukausia. Et voi ostaa kulkulätkällesi kertamaksuja tai sarjakorttia. Lätkälle voi ladata lisäaikaa liikuntaeduilla, kassalla tai verkkokaupassa.
23. Tarkistathan että kulkulätkäsi on voimassa. Mikäli et ole maksanut kuukausimaksuasi, kulkutunnisteella ei pääse sisään. **Ilman voimassa olevaa kulkulupaa harjoittelemisesta seuraa 100 euron sakko.**
24. **FlowFitillä on tallentava kameravalvonta. Kaikki sisääntulijat videotallennetaan.** Seuraamme tallenteista kuntosalilla liikkumista vilpin ehkäisemiseksi, palvelun parantamiseksi ja asiakkaiden turvallisuuden varmistamiseksi.
25. Kuntosalille pääsee päivittäin klo 05.00-24.00 välisenä aikana voimassa olevalla kulkulätkällä. **Salilta tulee poistua ennen klo 24!** Viimeinen lähtijä sammuttaa valot ja tuulettimet lähtiessään.

## OHJEITA RYHMÄLIIKUNTAAN

26. Ilmoittaudu aina tunneille Slotissa etukäteen.  
<https://slotti.fi/booking/hyvinvointikeskusflowfitoy/#/new/>
27. Saavu paikalle viimeistään 5 minuuttia ennen tunnin alkua. Jos et saavu tunnille etkä peru osallistumista, sinulta veloitetaan hinnaston mukainen kertamaksu. Etuovi on lukossa tuntien ajan.
28. Peruutusohjeet ja -ehdot löytyvät Slotin varausvahvistuksesta.
29. Ryhmäliikuntatunneilla asiakkaan tulee noudattaa ohjaajien ohjeita turvallisuuden vuoksi. Jokainen on vastuussa omasta turvallisuudestaan. Hyvinvointikeskus ei vastaa jäsenten omaisuudesta, loukkaantumisesta tai onnettomuudesta salin tiloissa tai sen alueella.
30. Jokaisen ryhmäliikuntatunnin jälkeen käyttäjä putsaa välineensä (esim. jumppamatto, spinningpyörä) pesuaineella ja mikrokuituliinalla.
31. **Lapset ryhmäliikunnassa:**
  - Alle 13-vuotiaita lapsia ei voi ottaa mukaan aikuisten ryhmäliikuntatunneille.
  - Yli 13-vuotiaat voivat osallistua aikuisten ryhmäliikuntatunneille.
  - Tuntikalenteriin on merkitty erikseen tunnit, joilla lapset voivat olla mukana.

**Mikäli asiakas käyttäytyy sääntöjen ja yleisten hyvien tapojen vastaisesti muita asiakkaita tai henkilökuntaamme kohtaan, asiakuus voidaan perua välittömästi, eikä maksuja palauteta.**

Noudatathan ystävällisesti näitä sääntöjä varmistaaksesi jokaisen hyvinvoinnin tiloissamme, kiitos!

### *Ystävällisin terveisin*

Hyvinvointikeskus FlowFit Oy:n yrittäjä Laura Pihlajaniemi  
040 665 3181 / [laura@hyvinvointiflowfit.fi](mailto:laura@hyvinvointiflowfit.fi)