

TIHEMETSJA SPORDIHOONE SISEKORRA EESKIRI.

1. ÜLDSÄTTED

1.1. Treenerid, õpetajad või teised treeningrühma juhendavad isikud on kohustatud tutvustama oma treeningrühmale spordihoone sisekorra eeskirja ning vastutavad selle täitmise eest.

1.2. Spordihoones võib harjutada ainult puhastes sportlikes sisejalanõudes.

1.3. Treenerid, õpetajad ja lapsevanemad on kohustatud kontrollima ning vastutavad enda treeningrühma või laste vahetusjalanõude puhtuse eest.

1.4. Spordihoonesse mitte tuua klaastaarat või teisi kergesti purunevaid ja vigastusohtlikke esemeid. Süüa selleks ette nähtud kohas, mitte spordisaalides ega rietusruumides.

1.5. Spordihoones on suitsetamine ja alkoholi ning narkootiliste ainete tarbimine kategooriliselt keelatud!

1.6. Valveta jäetud isiklike esemete eest Spordihoone administratsioon ei vastuta (kaasa arvatud vahetusjalanõud ja üleriided).

1.7. Spordihoone töötaja annab informatsiooni spordihoones toimuva kohta, müüb pileti, võimalusel rendib varustust ja vajaliku võtme.

1.8. Enne väljumist tagastada saadud võtmed ja renditud varustus spordihoone töötajale.

1.9. Spordihoone avatakse küllastajatele esmaspäevast reedeni kell 16.00 ja suletakse 20.00. Kooliõpilastele avatakse spordihoone vastavalt tundide algusele.

NB! Ujula kasutamise perioodil (talvel) avatakse ja suletakse spordihoone vastavalt juhataja kehtestatud aegadele, mis on nähtavad spordihoone kodulehel ja uktsel.

1.10. Treeningvahendite (riided, jalanõud, jalgrattad suusad jne) hoidmine spordihoones on keelatud.

1.11. Sauna kasutamine on kokkuleppel juhatajaga. Lastebasseini kasutamise juurde ei kuulu sauna kasutamine.

2. SUUR SAAL

- 2.1. Treeningsaale võivad kasutada treeningrühmad ja üksikisikud.**
- 2.2. Treeningrühma liikmed pääsevad spordisaali koos treeneriga 15 min. enne tunni algust.**
- 2.3. Treener või treeningugrupi vastutav isik peab treeningule saabuma esimesena ja lahkuma viimasena, olles veendunud, et kõik treeningust osavõtjad on lahkunud, kasutatud inventar oma kohal ja riietusruumid korras.**
- 2.4. Treeningrühmadel on kohustus kinni pidada treeningu aegadest.**
- 2.5. Treeningu läbiviimiseks vajaliku inventari saab spordihoone töötajatelt laenutada treener, kes vastutab ka vahendite tagastamise ja heaperemeheliku kasutamise eest. Inventar väljastatakse allkirja vastu. Väljastatud inventar võetakse vastu ainult spordihoone töötaja poolt.**
- 2.6. Inventar on täielikult kasutaja ja laenutaja vastutusel, lõhkumisel laieneb kasutajale materiaalne vastutus.**
- 2.7. Spordihoonesse kaasa võetud isikliku spordiinventari eest vastutab omanik.**
- 2.8. Suures saalis on keelatud rippuda korvirõngastel või muudel konstruktsioonidel.**
- 2.9. Kõik saali sektorid tuleb pärast treeningu lõpetamist korda seada.**

3. JÕUSAAL

- 3.1. Jõusaali võivad kasutada treeningrühmad ja üksikisikud, olles kohustatud jälgima üldisi ohutusnõudeid enda ja teiste treenijate suhtes.**
- 3.2. Treeningsaalis kasuta vaid spordiriideid ja puhtaid sisejalanõusid ning mitte kunagi ära tule paljajalu.**
- 3.3. Tule jõusaali alati kainena ja lõhnastamata.**
- 3.4. Vali harjutuse sooritamiseks jõukohane raskus. Ära loobi kunagi raskuseid ja lase neid “pauguga” maha.**
- 3.5. Arvestada tuleks, et jõumasinal võib Teie puhkepausi ajal treenida teine inimene. Teisena liituja peaks viisakalt küsima, kas ta võib seadet vaheldumisi kasutada.**
- 3.6. Kui ei oska jõumasinat kasutada, pöördu kellegi oskaja poole.**

3.7. Kasutada väikest treeningrätikut, millega saab pühkida higi oma kehalt ja harjutuse lõppedes seadmetelt.

3.8. Ära häiri treeningkaaslast liiga palju või mõttetu jutuga. Samuti peab muusika valik ja valjudus olema sobilik kõigile saalis viibijatele.

3.9. Ära tüliita harjutust sooritavat inimest. Vajadusel esita oma küsimus harjutuse lõppedes. Samuti jälgi peegli eest mitte läbi kõndimist kui keegi sooritab selle ees harjutusi.

3.10. Pärast treeningut paigaldada kõik jõusaali vahendid tagasi selleks ettenähtud kohtadele.

3.11. Klaastaras jookide ja muude toiduainete kaasa võtmine jõusaali on keelatud

3.11. Alla 15. aastaseid lapsi lubatakse jõusaali ainult koos tema eest vastutava isikuga, kes on vähemalt 18 aastat vana.

3.12. Ole lahke ja viisakas sinuga samal ajal jõusaalis viibijate vastu.

4. UJULA KÜLASTUSE AEG

- Külastuskord ujulasse kestab 1,5 tundi.
- Külastusaega hakatakse arvestama pileti lunastamise hetkest ja lõpeb majast väljudes.
- Lisatasu ületatud külastusaja eest arvestatakse kehtivale hinnakirjale.

ÜLDIST

- Kuni 10 aastased lapsed (kaasa arvatud) pääsevad lastebasseini ja ujulasse ainult koos pileti lunastanud täiskasvanud saatjaga, kes vastutavad laste turvalisuse ja käitumise eest ning tagavad, et laps(ed) täidavad sisekorra eeskirjades kirjeldatud käitumisjuhiseid
- Kuni 6 aastased lapsed (kaasa arvatud) pääsevad veekeskusesse tasuta ainult koos pielti lunastanud täiskasvanud saatjatega ning kasutavad saatjate riidekappi
- Juhindu ujulas olevatest selgitavatest viitadest ja märkidest. Spordihoone ei vastuta külastajal tekkinud vigastuste või muude terviserikete eest ega korva sellest tulenevaid kahjusid
- Liigu spordihoone riietusruumides ja ujulas kiirustamata, märjal põrandal jooksmine on ohtlik nii sulle kui ka teistele küllastajatele.
- Klaastaras jookide ja muude toiduainete kaasa võtmine ujulasse ei ole lubatud
- Ära tule spordihoonesse ebakaines olekus, ujulat küllastades võtad endale kogu kasutamisest tuleneva riski. Töötajatel on õigus kodukorra nõuete rikkujaid majja mitte lubada.
- Alkohoolsete jookide tarbimine ja suitsetamine ei ole Spordihoone ruumides lubatud

PILETI OSTMINE JA TEENUSE EEST TASUMINE

- Pileti ostmisel kinnitad, et sinu tervislik seisund ja oskused võimaldavad basseinis iseseisvalt hakkama saada ning kohustud ohutuseeskirjadega tutvuma. Laste eest vastutavad nende saatjad
- Väärtasjad, dokumendid, raha ja muu väärtuslik on võimalik jätta spordihoone töötajale.

Valveta jäetud isiklike ja väärtasjade eest spordihoone ei vastuta

RIIETUSRUUMID

- Palun võta spordihoonesse sisenedes välisjalanõud jalast või vaheta need sisejalanõude vastu - nii aitad sinagi puhtust hoida! Välisjalanõud saad jätta selleks ette nähtud riulitesse spordihoone koridoris või aseta kilekotti ja võta endaga kaasa.
- Riietusruumis saad valida meelepärase kapi.
- Administratsioon ei vastuta kappi jäetud asjade eest
- Enne ujulasse minekut PESE ENNAST KINDLASTI ilma ujumisriieteta, eemalda näolt kosmeetika
- Saunas on soovitatav viibida ujumisriieteta, leili viskamisel arvesta ka teiste külalistega
- Pärast ujula küllastamist ja duši all käimist kuivata end enne riietusruumi sisenemist
- Märk põrand on libe! Liigu garderoobis ja dušširuumides kiirustamata, nii väldid kukkumist ja vigastusi

UJULA MEELESPEA

- Veemõnude nautimiseks on kõige sobivamad traditsioonilised ujumisriided. Sortsides ujumine, needid, trukid, lukud ja nõöbid ujumisriietel ei ole lubatud
 - Ebameeldivate üllatuste vältimiseks on alla 3-aastaste puhul nõutav ujumismähkmete kasutamine.
 - Vali vastavalt Sinu ujumisoskustele ja tervislikule seisundile sobiva sügavusega basseiniosa
 - Ujula stardipukkidelt on lubatud sooritada sportlikku stardihüpet. Lastebasseinis ei ole vettehüpped lubatud.
 - Ujulas ujudes hoia parempoolset liiklust ja ole heatahtlik teiste samal ajal rajal ujuvate küllastajate vastu
 - Ära uju põiki üle radade, rada võid vahetada raja alt läbi ujudes. Radadel istumine ja seismine ei ole lubatud
 - Jälgi ujulas radade märgistust, ära uju treeninggruppidele mõeldud radadel
 - Pikkade juuste korral pane juuksed kinni või kasuta ujumismütsi
 - Kasuta ujula spordi- ja abivahendeid heaperemehelikult ning pane need pärast kasutamist oma kohale
 - Ujula suletakse pool tundi enne spordihoone sulgemist
- ## **RÜHMAKÜLASTAJA MEELESPEA**
- Põhikooli ja gümnaasiumi õpilaste rühmade puhul peab iga 15 õpilase kohta olema 1 täisealine saatja, kes pääseb ujulasse tasuta

• Põhikooli ja gümnaasiumi õpilaste rühmade saatjad vastutavad rühma tegevuse ja käitumise eest spordihoones ning tagavad rühma liikmete õigeaegse väljumise ujulast

4. ÜRITUSED

4.1. Ürituse läbiviimiseks sõlmivad ürituse korraldaja ja Tihemetsa Spordihoone kahepoolse kirjaliku kokkuleppe ruumide kasutamise, hinna ning aja kohta.

4.2. Ürituse korraldaja vastutab korra ja võimaliku tekkinud materiaalse kahju eest.

5. LÕPPSÄTTED

5.1. Tihemetsa Spordihoone sisekorra eeskiri on kohustuslikuks täitmiseks kõigile külastajatele.

5.2. Rikutud või lõhutud inventarist tuleb teatada koheselt treenerile/õpetajale või spordihoone esindajale ja leppida kokku selle heastamine/hüvitamine.

5.3. Käesoleva sisekorra eeskirja esmasel rikkumisel on õigus rikkujat karistada suulise hoiatusega. Spordihoone esindaja jätab endale õiguse korduvalt sisekorra eeskirja rikkunud isikuid spordihoonesse mitte lubada.

5.4. Kõigi jooksvalt esilekerkinud küsimustega pöörduda spordihoone töötajate poole.

5.5. Tulekahju, pommiähvarduse vms. ohu korral on spordihoone külastaja kohustatud järgima spordihoone esindaja korraldusi ja lahkuma spordihoone territooriumilt paanikat tekitamata. Ülaltoodud juhtudel avastades ohukolde, on spordihoone külastaja kohustatud teavitama sellest kiiremas korras:

Päästeametit 112

Politseid 110

Spordibaaside juhatajat (Toivo Tallo 5332 6785)