



OHJEET TELINESALIN KÄYTTÄJILLE

Telinesalin käyttö on sallittu vain tilan varanneille. Koulut vastaavat itse kouluaikaisesta käytöstä. Tilaan myönnettyillä vuoroilla pitää olla aina tilan käyttöön perehtynyt ja koulutettu täysi-ikäinen valvoja.

Yleisiä ohjeita

- ✓ Käytä puhtaita urheilusukkia tai voimistelutossuja. **Avojaloin oleminen on kielletty.** Märillä varusteilla ei monttuun saa hypätä.
- ✓ **Kaikenlaisten kenkien käyttö telinesalissa on kielletty.** **Mahdolliset lisäsiivouskulut peritään asiakkaalta.**
- ✓ Telinesaliin ei tulla, jos on tartuttavassa vaiheessa oleva sairaus (oksennus, ripuli, flunssa) tai hoitamaton täitartunta.
- ✓ Purkat, karkit ym. pois suusta.
- ✓ Urheilujuomien, mehujen ja virvokkeiden tuonti saliin on kielletty. Vesi ja -pullo ovat sallittuja.
- ✓ Tyhjennä taskut, poista kaulakorut ja koukkukorvikset.
- ✓ Pehmustealoissa leikkiminen ja palojen repiminen ei ole sallittua, eikä voimistelumonttuun saa jättää lapsia ilman valvontaa. Jos paloja lentelee montun ulkopuolelle, palauta ne takaisin.
- ✓ Seinäpehmusteet on tarkoitettu suojaamaan voimistelijoita, niihin ei saa hyppiä roikkumaan.

Trampoliini/voimistelumonttu

- ✓ Voimistelumontun palat ajautuvat hyppypaikkaan sivuille hypätessä, joten paloja on siirrettävä harjoituksen aikana takaisin alastulopaikkaan.
- ✓ Katso, että kiinteät suojamatot ovat ehjät ja asianmukaisesti paikoillaan.
- ✓ Trampoliinilla yksi hyppääjä kerrallaan.
- ✓ Myös muilta laitteilta hypätessä monttuun yksi kerrallaan.
- ✓ Monttuun voi hypätä samanaikaisesti useammalta telineeltä, mutta ei kuitenkaan niin, että liikeradat ovat päällekkäisiä (esim. trampoliini, rekki, nojapuut, hyppypukki ja airtrack).
- ✓ Älä sukella pää edellä pehmusteisiin.
- ✓ Paloille hypittäessä ei laskeuduta suorille jaloille → pudottaudu pepullesi tai pyörähdä yli selällesi.
- ✓ Jos harjoittelet alastuloja jaloilleen seisomaan, on palojen päällä oltava lisämatto.
- ✓ Poistu pehmusteista välittömästi poistumisreittiä käyttäen.
- ✓ Montun tai trampoliinin reunoilla ei saa oleskella eikä monttuun saa piiloutua.
- ✓ Varmista, että edellinen hyppääjä on poistunut montusta.
- ✓ Älä tee itsellesi liian vaikeita liikkeitä, toisten yllyttäminen liian vaikeisiin suorituksiin on kielletty.
- ✓ Älä hypi alkoholin tai muiden päihteiden vaikutuksen alaisena.
- ✓ Trampoliinin koon ja heittävyuden vuoksi suoraan volteista selälleen ja mahalleen hyppäämiset trampoliinille ovat vaarallisia, eikä niitä tule tehdä.
- ✓ Alastuloissa pehmustemonttuun jalat pidettävä erillään niin, että pää ei kopsahda polviin.
- ✓ Ilmoita epäkohdista ja rikkoutuneista välineistä 050-3018816 tai 08-61911.

Mukavia hetkiä telinesalissa!