



SPORDIKESKUSE SISEKORRAEESKIRI

JALANÕUD

Välisjalanõud jäetakse fuajeesse neile ette nähtud riiulitele
Klubis siseruumides liigutakse vahetusjalatsites
Tataamile astutakse paljajalu ja puhastatud taldadega

TREENINGRIIETUS

Trenni tehakse selleks ette nähtud riietes (lühikesed püksid, t särk/maika, kimano)
Ehted (kõrvarõngad, ketid jms.) tuleb enne treeningu algust eemaldada

TREENINGVARUSTUS JA KORD SAALIS

Poksikinnaste ja kaitsmete hoolduseks soovitame kasutada desinfitseerivat vahendit (küsi treenerilt)
Saalis olevat varustust kasutatakse heaperemehelikult ja asetatakse alati omale kohale tagasi
Saali ei jäeta vedelema enda prügi (joogipudelid, plastiktaara, paberid, puuviljad jne)

HÜGIEEN

Treeningule tulles peavad olema lõigatud nii varba- kui sõrmeküüned
Matile sattunud vesi, veri või mõni muu vedelik koristatakse enda järel ära
Treeningule tulles peab spordiklubi liige olema puhas ja pestud, eriti jalatallad

KÄITUMINE

Alkoholijoobes on Spordiklubisse sisenemine keelatud
Trennikaaslastesse suhtutakse sõbralikult ja lugumidamisega.
Paarisharjutuste puhul käitutakse teineteist abistavalt
Üleolevale ja ülbele käitumisele meie treeningusaalis kohta ei ole
Tahtlik paarilise vigastamine on keelatud ja sellele järgneb spordiklubi ridadest välja viskamine
Õpilane peab alati austama treenerit, treeningusaali ja treeningkaaslast

NB!

Spordikeskus ei vastuta isiklike väärtesemete kadumise eest, soovitame väärtesemed
(telefon, kell, ehted jne) võtta endaga kaasa treeningusaali
Lahkused riietusruumist, duširuumist või wc'st kustatuta palun enda järel tuli!

KRVA MEESKOND SOOVIB TEILE MÕNUSAID TREENINGUID!