

## ELIXIAN turvallisuus- ja järjestyssäännöt

Näitä yksinkertaisia sääntöjä kunnioittamalla ELIXIAlla on turvallista ja viihtyisää.

### Turvallisuussäännöt

1. Jäsen noudattaa ELIXIAN henkilökunnan antamia ohjeita harjoittelusta ja välineiden käytöstä.
2. Jäsentä pyydetään käyttämään sisäliikuntakenkiä ja pukeutumaan tilanteeseen sopiviin vaatteisiin.
3. Loukkaantumisvaaran takia alle 15-vuotiailla lapsilla ei ole pääsyä harjoitussaleihin tai pukuhuoneisiin. ELIXIAN lastenhoidon ja muiden erityistilanteiden ja jäsenyyksien yhteydessä, ELIXIA voi sallia lasten pääsyn keskuksen.
4. Ainoastaan ELIXIAN henkilökunta voi ohjata jäseniä harjoituksissa.

### Järjestyssäännöt

1. Jäsen ei saa käyttäytyä epäkunnioittavasti tai häiritsevästi muita ELIXIAssa olevia henkilöitä kohtaan.
2. Jäsentä pyydetään välttämään matkapuhelimen käyttöä.
3. Jäsentä pyydetään käyttämään sisäliikuntakenkiä. Ulkokengät jätetään niille osoitetuille paikoille tai lukitaan pukukoppiin.
4. Jäsenen tulee ottaa huomioon. Paljas ylävartalo tai epäasialliseksi koettava pukeutuminen ei ole sallittua ELIXIAssa.
5. Jäsenen tulee käyttää puhtaita harjoitusvaatteita. Huolehdi puhtaudesta ja henkilökohtaisesta hygieniasta. Parranajo tai karvojen poisto suihkutiloissa ei ole sallittua.
6. Jäsenen tulee ottaa allergikot huomioon eli käytä hajusteita kohtuudella.
7. Jäsenen tulee hygieenisyyssyistä käyttää pyyhkeitä alustoilla, voima- ja kuntolaitteissa sekä istuinalustaa saunatiloissa.
8. Jäsen tulee kuivata laitteet käytön jälkeen. Käsipaperia on saatavilla useista eri paikoista keskuksessa.
9. Jäsenen tulee palauttaa välineet paikoilleen käytön jälkeen; alustat, painot ym.
10. Jäsen antaa muiden käyttää harjoituslaitteita oman taukonsa aikana.
11. Muiden osallistujien harjoittelurauhan vuoksi jäseneltä voidaan evätä pääsy ryhmäliikuntatunnille, jos hän saapuu myöhässä.
12. Jäsen ei saa valokuvata tai videokuvata ELIXIAssa, ellei asiasta ole sovittu keskuksen johdon kanssa etukäteen.

### Doping ja huumeet

ELIXIA suhtautuu torjuvasti dopingiin ja huumeisiin. ELIXIA määrittelee dopingin suorituskykyä kohottaviksi aineiksi, jotka myös World Anti-Doping Agency (WADA) määrittelee. ELIXIAN antidopingsääntö kieltää ehdottomasti kyseisten suorituskykyä kohottavien aineiden käytön sekä työntekijöiltään että jäseniltään.

Jäsen ei saa käyttää missään muodossa suorituskykyä kohottavaa ainetta (doping aineet) tai huumeita lukuun ottamatta lääkärin määräämiä lääkkeitä.

**Kiitos, että noudatat turvallisuus- ja järjestyssääntöjämme.**

## ELIXIA safety and house rules

**Visiting ELIXIA is safe and cosy, if you respect following simple rules.**

### Safety rules

1. Member shall follow instructions about training and equipment given by the ELIXIA personnel.
2. Member is advised to use indoor training shoes and adequate training outfit.
3. Children under 15 years of age are not permitted to enter training rooms or locker rooms due to risk for injuries. Children may be granted admission in connection with ELIXIA childcare services and other special occasions and memberships.
4. Only the ELIXIA personnel is allowed to give training instructions to members.

### House rules

1. Member is not allowed to behave disrespectfully or inappropriately towards other people at ELIXIA.
2. Member is advised to avoid use of mobile phone.
3. Member is advised to use indoor training shoes. Outdoor shoes shall be left on appointed place or in member's locker.
4. Member shall pay attention to other people. It is not acceptable to train with unclothed upper body or use clothing that is considered inappropriate.
5. Member shall use clean training clothes. Take care of tidiness and personal hygiene. Shaving in shower rooms is not allowed.
6. Member shall pay attention to allergic persons, and therefore avoid use of perfumes.
7. Member shall use towel on mats and training equipment, and seat mat in sauna for hygienic reasons.
8. Member shall wipe training equipment after use. Tissue paper is available at several points in the club.
9. Member shall return training gear in right place after use; mats, weighs etc.
10. Member shall let other people use training gear during his/her break.
11. Member can be denied to enter a group training session, if he/she comes late, in order to ensure uninterrupted training session for other participants.
12. Member is not allowed to take photos or video at ELIXIA without club manager's permission.

### Doping and drugs

ELIXIA takes a negative attitude towards doping and drugs. Like World Anti-Doping Agency (WADA), ELIXIA defines doping as performance-enhancing drugs. According to ELIXIA's anti-doping rule it is absolutely prohibited for personnel and members to use such performance-enhancing drugs.

Member is not allowed to use any form of performance-enhancing substances (doping) or narcotics, except for medication prescribed by a doctor.

**Thank you for following our safety and house rules.**