

# HAKUNILAN TERVEYSASEMAN SENIORIKUNTOSALI

SYKSY 2020–KEVÄT 2021



**Käyntiosoite:**  
**Hakunilan terveysasema**  
**Laukkarinne 4, 01200 Vantaa**



**Vantaa  
Vanda**

## HAKUNILAN TERVEYSASEMAN SENIORIKUNTOSALI

Kuntosali on suunnattu 60 vuotta täyttäneille vantaalaisille. Kuntosalissa on ikääntyneille soveltuvia kuntosalilaitteita mm. alaraajojen ja keskivartalon lihasten vahvistamiseen.

## ITSENÄISTÄ HARJOITTELUA

Ryhmään nimetty vertaisohjaaja/t opastavat Sinulle kuntosalilaitteiden toimintaperiaatteet ja toimintatavat. Huomioi, että kaikissa ryhmissä ei ole vertaisohjaajaa. Kuntosalissa ei ole mahdollisuutta henkilökohtaiseen harjoitusohjelmaan tai ammattilaisen antamaan laiteopastukseen. Tietoa ikääntyvien voimaharjoittelusta saat seinällä roikkuvasta laminoidusta oppaasta.

Huomioithan, että Sinun tulee kyetä itsenäiseen harjoitteluun. Mikäli kuntosi on erityisen heikko, suosittelemme, että hakeudut lääkärin läheteellä fysioterapian antamaan kuntoutukseen.

## ILMOITTAUTUMINEN/HARJOITTELUKAUDET

**Voit tiedustella vapaita harjoittelupaikkoja harjoittelukausien aikana p. 050 314 6402, suositeltava soittoaika ma-ti ja to-pe 9.00–11.00.**

Ryhmäsi kokoontuu aina samaan aikaan koko harjoittelukauden ajan. Harjoittelu tapahtuu 12–15 hengen ryhmissä. Ryhmät eivät kokoonnu pyhäpäivinä.

### **Harjoittelukaudet:**

Syyskausi: ma 31.8.–pe 11.12.2020 (+ nonstop-kausi ilmoitetaan myöhemmin)  
Kevätkausi: ma 11.1.–pe 23.4.2021 (+ nonstop-kausi ilmoitetaan myöhemmin)

## MAKSU JA OSALLISTUMISEN PERUUTTAMINEN

Harjoittelumaksu on 20 €/harjoittelukausi. Toimitamme laskun kotiosoitteeseen. Mikäli täytät kuluvan vuoden aikana 70 vuotta tai olet sitä iäkkäämpi, voit harjoitella maksutta.

Huomioi, että ryhmään ilmoittautuminen toimii laskutusperusteena. Mikäli muutat mielesi harjoittelun aloittamisen suhteen, Sinun tulee tehdä perua asia viimeistään 2 viikon kuluessa ilmoittautumisesta. Muutoin maksu laskutetaan. Maksu on perintäkelpoinen. Maksua ei palauteta.

## POISSAOLOT

Mikäli olet ilmoittamatta pois ryhmästä 3 kertaa peräkkäin, tilallesi voidaan ottaa uusi harjoittelija. Yksittäisistä poissaoloista ei tarvitse ilmoittaa.

Etukäteisen tiedossa olevat pitkät poissaolojaksot (yli 3 kertaa) voi merkitä kuntosalin käyttäjäpäiväkirjaan tai ilmoittaa alla mainittuun numeroon. Ohjeet poissaolojen merkitsemisestä löytyvät salissa olevasta kansiosta.

## KUNTOSALIN SÄÄNNÖT

- **Ilmoittautumalla mukaan sitoudut noudattamaan sääntöjä** sekä siisteyttä ja varovaisuutta välineiden käytössä. **Sinun tulee huomioida muut harjoittelijat, terveysaseman potilaat ja henkilökunta.**
- Tutustu huolellisesti laitekohtaisiin ohjeisiin. Älä harjoittele sairaana tai huonovointisena. Tutustu myös tilan hälytysohjeisiin.
- Salin pukutilassa on lukittavat kaapit tavaroiden säilytystä varten harjoittelun ajaksi. Vantaan kaupunki ei vastaa varastetusta tai kadonneesta omaisuudesta. Löytötavaroita voit tiedustella vahtimestarilta ja laitoshuoltajalta.
- **Kaikkien tulee noudattaa annettuja harjoitteluaikoja. Harjoittele ainoastaan omalla harjoitteluvuorollasi.** Nonstop-harjoituskaudella salilla voi harjoitella erikseen ilmoitettuina aikoina.
- Salilla suositeltavat asusteet: *sisäjalkineet* (esim. puhdas pohjaiset lenkkikossut) ja joustava vaatetus, juomapullo ja hikiliina. **Ei harjoittelua sukasiltaan, paljain jaloin, sandaaleissa (esim. crocseissa) tai ulkokengissä.** Turvalliset harjoitusjalkineet eivät pääse putoamaan jalasta ja aiheuttamaan siten vaaratilanteita.
- Älä jää lepäämään laitteeseen vaan siirry seuraavaan laitteeseen/lepää laitteen vieressä/muualla tilassa. **Nouse laitteesta pois harjoittelusarjan välissä** (poikkeuksena apuvälinettä käyttävät ja liikkumiskyvyltään heikentyneet), jotta muut pääsevät käyttämään laitetta. Laitteesta pois nouseminen lepotauon ajaksi on hyvää liikuntaa, edesauttaa palautumista sekä mahdollistaa muiden harjoittelun laitteessa lepotaukosi aikana.
- Pyyhi käyttämäsi kuntosalilaitteet suihkupullossa olevalla nesteellä tai **käytä hikiliinaa.** Muista siirtää käyttämäsi välineet takaisin niille osoitetuille paikoille.
- Vahingoittuneista laitteista on ilmoitettava välittömästi vertaisohjaajalle tai p. 050 314 6402, suositeltava soittoaika ma–ti ja to–pe 9.00–11.00. Tilassa on vikailmoitusvihko, josta voi seurata mistä vioista on ilmoitettu liikuntapalveluihin.
- Harjoitteluryhmät toimivat terveysaseman aukioloaikoja mukailleen. Mikäli harjoituskausi peruuntuu/muuttuu esim. terveysaseman erikoisjärjestelyjen vuoksi, maksua/harjoitusvuoroja ei hyvitetä asiakkaalle.
- Toiminta järjestetään liikuntapalveluiden, sosiaali- ja terveystoimen ja vapaaehtoisten vertaisohjaajien yhteistyönä. Toiminnan järjestäjät pidättävät oikeudet muutoksiin.

**HUOMIOITHAN, ETTÄ KUNTOSALI TOIMII  
VAPAAEHTOISTEN VERTAISOHJAAJIEN VOIMIN!**

## RYHMÄT

Ma 8.00–9.00	Heikkinen
Ma 9.00–10.00	Matilainen, Mäki
Ma 10.00–11.00	Sivonen, Lukkarinen
Ma 12.00–13.00	Tervo
Ma 13.00–14.00	Ei nimettyä vertaisohjaajaa
Ma 14.00–16.00	Vantaan kaupunki/fysioterapia
Ti 8.00–9.00	Dahl
Ti 9.00–10.00	Henriksson, Akren
Ti 10.00–11.00	Hokkanen, Rönkkö
Ti 11.00–12.00	Seppälä
Ti 12.00–13.00	Keinänen, Määränen
Ti 13.00–14.00	Ei nimettyä vertaisohjaajaa
Ti 14.00–15.00	Salmela (Turunen)
Ke 8.00–9.00	Virkki, Immonen K.
Ke 9.00–10.00	Henriksson, Lukkarinen
Ke 10.00–11.00	Mäki, Röyskö
Ke 11.00–12.00	Lantta
Ke 12.00–13.00	Sivonen, Lippojoiki
Ke 13.00–14.00	Ei nimettyä vertaisohjaajaa
Ke 14.00–15.00	Ei nimettyä vertaisohjaajaa
To 8.00–9.00	Immonen A.
To 9.00–10.00	Matilainen
To 10.00–11.00	Hokkanen, Rönkkö
To 11.00–12.00	Seppälä, Suni
To 12.00–13.00	Ei nimettyä vertaisohjaajaa
To 13.00–14.00	Ei nimettyä vertaisohjaajaa
To 14.00–15.00	Ei nimettyä vertaisohjaajaa
Pe 8.00–9.00	Virkki, Kauppi
Pe 9.00–10.00	Virkki, Pöyhönen
Pe 10.00–11.00	Hakunilan päivätoiminta
Pe 11.00–12.00	Tervo
Pe 12.00–13.00	Tervo
Pe 13.00–14.00	Salmela (Turunen)

**Lisätietoja: p. 050 314 6402/liikuntapalvelut**  
**Suosittelava soittoaika ma–ti ja to–pe 9.00–11.00**  
**[www.vantaa.fi/liikunta](http://www.vantaa.fi/liikunta)**