

LAUREA- AMMATTIKORKEAKOULUSSA PIDETTÄVÄT KUNTOSALI- RYHMÄT SENIOREILLE 70+

SYKSY 2020–KEVÄT 2021



Käyntiosoite:
Ratatie 22
3. kerros



Vantaa
Vanda

LAUREA-AMMATTIKORKEAKOULUN KUNTOSALI

Laurea-ammattikorkeakoulun kuntosali on ennen kaikkea oppilaitoksen ja sen opettajien käyttöön tarkoitettu kuntosali. Liikuntapalvelut on kuitenkin neuvotellut mahdollisuuden käyttää tilaa vertaisohjaajajohtoisten seniorikuntosaliryhmien järjestämiseen. Oppilaitoksen oppilaat ja opettajat voivat harjoitella kuntosalissa liikuntapalveluiden ryhmien aikana. **Senioriryhmäläisten tulee huomioida, että pukeutumis- ja peseytymistiloja ei ole käytettävissä!**

ITSENÄISTÄ HARJOITTELUA 70 VUOTIAILLE

Ryhmään nimetty vertaisohjaaja/t opastavat Sinulle kuntosalilaitteiden toimintaperiaatteet ja kuntosalin toimintatavat. Laureassa ei ole mahdollisuutta henkilökohtaiseen harjoitusohjelmaan tai ammattilaisen antamaan laiteopastukseen. Tietoa ikääntyvien voimaharjoittelusta saat kuntosalissa esillä lamioidusta oppaasta (joka on hyllykössä).

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

ILMOITTAUTUMINEN/HARJOITTELUKAUDET/RYHMÄT

Ryhmät on suunnattu **70 vuotta täyttäneille tai vuoden aikana 70 vuotta täyttävälle vantaalaisille.**

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

Voit ilmoittautua vain yhteen ryhmään. Ryhmäsi kokoontuu aina samaan aikaan koko harjoittelukauden ajan. Harjoittelu tapahtuu 12 hengen ryhmissä.

Harjoittelukaudet:

Syyskausi: ma 31.8.–pe 11.12.2020, ei pyhäpäivinä

Kevätkausi: ma 11.1.–pe 23.4.2021, ei pyhäpäivinä

Harjoitteluryhmät

Ma 9.00–10.30, 10.30–12.00

Ti 9.00–10.30

Ke 9.00–10.30, 10.30–12.00, 12.00–13.30

To 9.00–10.30, 10.30–12.00, 13.30–15.00

Pe 9.00–10.30

MAKSU

Ryhmät ovat maksuttomia.

LAUREAN SENIORIKUNTOSALIRYHMIEN SÄÄNNÖT

- **Ilmoittautumalla mukaan sitoudut noudattamaan tilan sääntöjä** sekä siisteyttä ja varovaisuutta välineiden käytössä. **Sinun tulee huomioida muut harjoittelijat, opiskelijat ja talon henkilökunta.**
- Tutustu huolellisesti laitekohtaisiin ohjeisiin. Älä harjoittele sairaana tai huonovointisena. Tutustu myös tilan hälytysohjeisiin.
- Kuntosalissa on naulakko päällysvaatteille ja lokerikko ulkokengille. **Jalkineet vaihdetaan salin ulkopuolella ja nostetaan salin sisälle avohyllyyn.** Jalkineita ei saa jättää käytävään turvallisuussyistä. **Lukollisia lokerikkoja on 1. kerroksessa. Lokerikot toimivat sirukortilla maksuttomasti.** Jätä arvotavarat kotiin. Löytötavaroita voit tiedustella vahtimestarilta. Vantaan kaupunki tai Laurea-ammattikorkeakoulu eivät vastaa varastetusta tai kadonneesta omaisuudesta.
- Kuntosaliin vain **sisäjalkineissa** (esim. puhdaspohjaiset lenkkitossut). **Ei harjoittelua sukksiltaan, paljain jaloin, sandaaleissa (esim. crocseissa) tai ulkokengissä.** Turvalliset harjoitusjalkineet eivät pääse putoamaan jalasta ja aiheuttamaan siten vaaratilanteita. Suosittelemme joustavaa vaateetusta, juomapulloa ja hikiliinaa.
- **Kaikkien tulee noudattaa annettuja harjoitteluajoja. Harjoittele ainoastaan omalla harjoitteluvuorollasi.** Mene tilaan vasta kun harjoitusvuorosi alkaa ja poistu kuntosalista ajallaan.
- Älä jää lepäämään laitteeseen vaan siirry seuraavaan laitteeseen/lepää laitteen vieressä/muualla tilassa. **Nouse laitteesta pois myös harjoittelu-sarjan välissä**, jotta muut pääsevät käyttämään laitetta (poikkeuksena apuvälinettä käyttävät ja liikkumiskyvyltään heikentyneet). Laitteesta pois nouseminen lepotauon ajaksi on hyvää liikuntaa, edesauttaa palautumista sekä mahdollistaa muiden harjoittelun laitteessa lepotaukosi aikana.
- Käytä aina **treenipyyhettä** ja pyyhi tarvittaessa hiki laitteista lopetettuasi harjoittelun (salissa on suihkupullo pyyhkimistä varten).
- Muista siirtää käyttämäsi välineet takaisin niille osoitetuille paikoille.
- Nollaa HUR-paineilmatoimiset laitteet käyttösi jälkeen.
- Laske HUR Pulleyn (korkeussäädettävä vetolaite) vetokelkka vyötärön tasolle käyttösi jälkeen, jotta lyhyemmät/pyörätuolilla liikkuvat yltävät siihen.
- Suosittelemme enintään 20 min käyttöä per lämmittelylaite.
- Vahingoittuneista laitteista on ilmoitettava välittömästi aulaisännille (09) 8868 7304, 0400 142 657, isannat.tikkurila@laurea.fi.
- Mikäli harjoituskausi peruuntuu/muuttuu esim. oppilaitoksen erikoisjärjestelyjen vuoksi, harjoitusvuoroja ei hyvitetä asiakkaalle.

Nautinnollisia harjoitteluhetkiä ja liikkumisen iloa!

PERUUTTAMINEN JA POISSAOLOT

Muista ilmoittaa mikäli haluat keskeyttää harjoittelun ryhmässä.

Mikäli olet ilmoittamatta pois ryhmästä **3 kertaa peräkkäin**, tilallesi voidaan ottaa uusi harjoittelija. Yksittäisistä poissaoloista ei tarvitse ilmoittaa (sillä ne kuormittavat turhaan toimiston puhelimia).

Etukäteen tiedossa olevat pitkät poissaolojaksot voi merkitä kuntosalin käyttäjäpäiväkirjaan tai ilmoittaa alla mainittuun numeroon. Ohjeet poissaolojen merkitsemisestä löytyvät kuntosalissa olevasta kansiosta.

Toiminta järjestetään liikuntapalveluiden, Laurea-ammattikorkeakoulun ja vapaaehtoisten vertaisohjaajien kanssa yhteistyönä. Toiminnan järjestäjät pidättävät oikeudet muutoksiin.

**HUOMIOITHAN, ETTÄ LAUREASSA PIDETTÄVÄT
SENIORIKUNTOSALIRYHMÄT TOIMIVAT
VAPAAEHTOISTEN VERTAISOHJAAJIEN VOIMIN!
Emme voi velvoittaa heitä olemaan paikalla joka kerralla.**

**Lisätietoja:
p. 050 314 6402/liikuntapalvelut
suositeltava soittoaika ma-ti ja to-pe 9.00-11.00
www.vantaa.fi/liikunta**