

JÕUSAALI SISEKORRAEESKIRI

- Jõusaali kasutaja on kohutatud täitma Valgamaa Kutseõppekeskuse üldiseid tööohutusnõudeid ja sisekorraeeskirja.
- Tundma ja järgima kehtestatud töökaitse- ja ohutusnõudeid, sh järgima kehtestatud tuleohutusnõudeid.
- Jõusaali masinate kasutamiseks on vajalik sissejuhatav juhendamine juhendaja poolt (eeskirjaga tutvumist kinnitatakse allkirjaga).
- Õpilastel jõusaalis juhendajata viibimine keelatud.
- Masina purunemisest või mitteõigest kasutamisest teavitada kohe koheselt jõusaali ohutuse eest vastutavat töötajat, kelleks on Evo Saar (evo.saar@vkok.ee).
- Treenides laske trenaažööril harjutust sooritades raskused (hantlid, kang) vaikselt ja rahulikult tagasi, sest suure hooga tagasi lastes võite vigasta ennast või lõhkuda masinaid.
- Raskustel ja hantlitel ei tohi lasta põrandale kukkuda.
- Treeningvahenditesse palume suhtuda hoolivalt ja asetada need pärast kasutamist oma kohale tagasi.
- Tõstekangil tuleb alati kasutada ketaste fikseerijaid.
- Harjutuste sooritamisel ei tohi segada kaastreenijaid.
- Halva enesetunde korral treening kohe lõpetada.
- Kasutada treeninguteks sobivaid riideid ja (vahetus)jalanõusid.
- Jõusaali kasutaja on kohustatud hoidma oma riideid ja isiklike asju selleks ettenähtud ruumis ning vastutama oma isiklike asjade eest ise.
- Õnnetuse korral pöörduda kooli esmaabiandjate poole, kelleks on Kaja Vainula (kab A209) või helistada 112.
- Ruumi kasutajal on kohustus hoida jõusaalis puhtust. Peale jõumasina või trenaažööri kasutamist puhastama masina desinfitseerimisvahendiga.
- Viimane kasutaja ruumis on kohustatud sulgema aknad, kustutama tule ning lukustama ukse.