

(In English below)

Tervetuloa Gymille!

Haluamme vielä muistuttaa muutamasta käytännön asiasta. Luethan siis huolella alla olevan tekstin toimintatavoista ja säännöistä. Kiitos!

TOIMINTATAVAT JA SÄÄNNÖT

Haluamme muistuttaa muutamasta toimintatavasta ja säännöstä, jotka toivomme teidän ottavan puheeksi myös kotona. Toimintatavat ja säännöt ovat sitä varten, että meillä kaikilla olisi mahdollisimman sujuva ja mukava treenikokemus Gymillä.

- Gymin toimintaan osallistutaan vain terveenä, niin oman kuin muiden turvallisuuden vuoksi.
- Gymille saavutaan 5-10 minuuttia ennen oman tunnin alkua. Riippuen lukujärjestyksestä ja toimipisteestä, pukuhuoneisiin pääsee joko jo edellisen tunnin ollessa käynnissä tai vasta sen päätyttyä ja open avatessa ovi. Salin puolelle pääsee vasta kun tunti alkaa valkoiselta lankulta. Annetaan Gymin kaverille harjoitusrauha ja pyritään päästämään edellinen ryhmä rauhassa ulos aiheuttamatta ruuhkatilanteita ovelle.
- Ennen tuntia kannattaa hoitaa vessassa käynnit ja vesipullon täyttö – vaikka jo kotona.
- Kengät riisutaan ”kuramatolla” ja laitetaan / kannetaan kenkähyllyille tai muuten niille varatulle paikalle.
- Muista käsien hyvä pesu saippualla ja kuivaus ennen jumppaa!
- Tunnilla on tärkeä kunnioittaa niin opea kuin kansatreenajia ja vaalia harjoitusrauhaa. Tämä tarkoittaa eri ryhmissä vähän eri asioita, mutta pääsääntönä voidaan pitää sitä, että opettajan ohjeita kuunnellaan ja noudatetaan. Gymillä halutaan myös välttää turhaa meteliä ja antaa kaikille treenirauha.
- Gymillä pyritään pitämään ns turvavälejä treenissä, jotta vältetään kolareilta tai muilta terveydelle haitallisilta tilanteilta.
- Mikäli jollain lapsella on vaikea noudattaa ohjeita ja yhteisiä sääntöjä, pyydämme apua vanhemmilta, jotka saattavat tällaisissa tapauksissa päästä jopa mukaan tunnille – tämä ei ole mikään rangaistus vaan normaali toimintatapa, millä halutaan tukea lapsen kehitystä. Muussa tapauksessa yli 5-vuotiaat pääsääntöisesti treenailevat ilman omaa aikuista.
- Aikuisille Gymillä ei ole erityistä odottelupaikkaa vaan suosittelemme käymään tunnin aikana vaikkapa lähikaupoissa tai treenaamassa naapurissa.
- Janojuomana Gymillä toimii VESI.
- Gymillä treenataan sisäliikuntavaatteissa, joko paljain jaloin tai ”jarrusukilla”.
- Pitkät hiukset tulee harjoituksen ajan olla kiinni; ei muita koruja tai kelloja kuin nappikorvikset – turvallisuussyistä.
- Ennen tunnin alkua odotetaan pukuhuoneessa tai kokoonnutaan sovittuun paikkaan odottamaan open ohjeita.
- Tunnin jälkeen ei enää mennä telineille vaan poistutaan open ohjeiden mukaisesti.
- Pidetään yhdessä kiinni säännöistä ja nautitaan hyvästä treenistä!

KORVAUSJÄRJESTELMÄ

• Mikäli ette sairauden, matkan tms takia pääse osallistumaan omalle tunnille, voi poisjääneen tunnin korvata kauden aikana Gymi Family -tunnilla (löytyvät lukujärjestyksestä). Gymi Family -tunti on omaharjoittelutunti, mihin osallistutaan oman aikuisen (ja mahdollisen muun perheen) kanssa. Korvaamisen voi tehdä jo ennakoon alkukaudesta, jos tietää, että tällaisia tapauksia on tulossa.

Pysyäksesi kärryillä, muista seurata Gymiä somessa

- Facebook: <https://www.facebook.com/gymisuurpelto/>
- Instagram ja Twitter @gymi4all
- Youtube: https://www.youtube.com/channel/UCZ5QsEZzRyJVkpi2TrYmiig?view_as=subscriber

IN ENGLISH

Welcome to Gymi!

We want to remind you about some important practical issues. Please take your time in reading through the following "rules and regulations". Thank you!

RULES AND REGULATIONS

We want everyone to enjoy their class at Gymi and that is why we want to point out some rules and regulations.

- For your own and everyone else's safety, remember to stay home if feeling sick.
- The doors will open for your class 5-10 minutes before class start, depending on the schedule. Also depending on the schedule, there might or might not be a class going on when you are let in. Please come in silently giving the group before a peaceful ending to the class. The white planks and boxes are for waiting for the teacher to call you in for class. If there is a class still going on, we ask you to wait in the dressing rooms.
- Please take off your shoes on the mat in the entry and lift your shoes on the shoe shelf. Together we can keep the place clean and tidy!
- Remember to wash your hands with soap before the class!
- We want to maintain a peaceful atmosphere in class – no making of noises or making chaos. The most important rule is to listen to the teacher and follow the teacher's instructions.
- If some child has difficulties in following instructions, we will ask the parent for help and to join the class. This is normal procedure and mostly fun for the parent too!
- In other cases, the 5-year-olds usually attend classes without the parent
- We try to keep safety distances between the class participants to avoid colliding with each other as well as other possible health issues.
- We don't have any waiting area for parents, so we recommend you to enjoy the shopping center or maybe take a class in our neighbor.
- In class, water is our drink – please remember to bring your own water bottle
- We exercise in gym clothes and bare feet or unslippery socks.
- Long hair should be kept in a pony tail, no jewelry or watches in class – for safety reasons.
- When the class is done, you leave the gym area and get ready for going home. No access to the apparatus anymore.
- When we all follow the rules and regulations, it will be so much fun!

COMPENSATION SYSTEM

- If you are sick or otherwise cannot attend your class, you may compensate for the missed class by joining the Gymi Family (no instruction) during the season. You can compensate already in the beginning of the season, even before your actual absence, to avoid major compensation jams at the end of the term.

TO KNOW WHAT IS HAPPENING, FOLLOW GYMI IN SOCIAL MEDIA:

- Facebook: <https://www.facebook.com/gymisuurpelto/>
- Instagram and Twitter @gyimi4all
- Youtube: https://www.youtube.com/channel/UCZ5QsEZzRyJVkpi2TrYmiig?view_as=subscriber