



## CrossFit Hämeenlinnan jäsenohjeet

### Sisällys

SALIN SÄÄNNÖT .....	2
APPLIKAATIO JA KULUNVALVONTA .....	3
TUNTIVARAUS JA TREENIPÄIVÄKIRJA .....	4
JÄSENYYYDET JA LASKUTUS .....	6
TAVARANSÄILYTYSLAATIKOT .....	8
LAPSET .....	9
KILPAILIJAT .....	9
YHTEISÖ .....	10
EDUT CF HML JÄSENILLE .....	11
JÄRJESTÄJÄN VAPAUTUS VASTUUSTA .....	12
YHTEYSTIEDOT .....	13

# SALIN SÄÄNNÖT

**1. Kaikki yhteisömme jäsenet ovat samanarvoisia.**

Olit sitten uusi tai pitkäaikainen harrastaja, kilpailija tai aloittelija – olet aina yhtä tervetullut CrossFit Hämeenlinnan jäseneksi!

**2. Tervehdi, tutustu, kannusta ja rohkaise muita.**

Ole mukana luomassa yhteisöllisyyttä ja mukavaa yhdessäoloa salilla. Kohtaa kanssatreenaajat sekä salin henkilökunta ystävällisesti.

**3. Saavu ajoissa paikalle.**

Tunti alkaa ajallaan. Ohjatun alkulämmittelyn lisäksi voit käynnistää kroppaa Open Gym-alueella.

**4. Ei turhaa egoilua.**

Mechanics -> consistency -> intensity. Liikeradat haltuun -> paljon toistoja oikein -> kuorma ja vauhti.

**5. Kunnioita salin välineitä.**

Kohtele kaikkea salin välineistöä huolellisesti. Kahvakuulia, käsipainoja, tyhjiä tai alle 10 kg levypainoilla lastattuja tankoja ei saa pudottaa lattialle.

**6. Pidetään sali ja välineet siistinä.**

Vie välineet käytön jälkeen niiden omille paikoilleen ja roskat roskeen. Peruspuhdistukseen löydät rätit ja suihkepullot treenialueilta. Magnesiumin käyttö on sallittua, siivoathan ylimääräiset jauheet lattialta ja välineistä treenisi jälkeen.

**7. Työvuorossa olevalla valmentajalla on Coach-paita päällä.**

Valmentaja ohjeistaa treenin suoritustavat, skaalaukset, opettaa, kannustaa ja korjaa liikkeitä. Käännythän liiketekniikoihin, ohjelmointiin tai kuormitukseen liittyvissä kysymyksissä aina salin valmentajien puoleen. Valmentajamme vastaavat mielellään kysymyksiin treeniin liittyen, kysy siis rohkeasti!

**8. Informoi valmentajia terveydentilastasi.**

On tärkeää huomioida treenipainoissa, skaalauksissa ja treenin intensiteetissä, jos sinulla on urheiluvammoja tai olet sairastellut lähiaikoina.

**9. Anna valmennusrauha.**

Valmennus tapahtuu ainoastaan salin henkilökunnan toimesta. Keskity kuuntelemaan valmentajan antamia neuvoja ja ohjeistuksia. Annetaan myös treenikavereille mahdollisuus tehdä samoin.

**10. Kerro valmentajille, jos jokin on vialla.**

Ilmoita henkilökunnalle havaitessasi salilla jotain normaalista poikkeavaa (rikkinäisen välineen, laitteesta loppuneet paristot tmv.).

**11. Jos käytät kiellettyjä aineita, et treenaa meillä.**

Uskomme puhtaaseen urheiluun ja noudatamme ehdotonta nollatoleranssia kaikkien kiellettyjen aineiden suhteen.

**12. Kun lähdet salilta viimeisenä**

Tarkista, että ovet ovat lukossa, sammuta soittimet ja valot (4 kpl valokatkaisijaa siivouskaapin vieressä, muut valot ovat automaattivaloja liiketunnistimella). Tarkistathan etenkin kesäaikaan myös takaoven!

**13. Ikäraja 16-vuotta**

Lue lisää lasten ja nuorten ryhmistä: [Lasten ja nuorten ryhmät](#)

# APPLIKAATIO JA KULUNVALVONTA

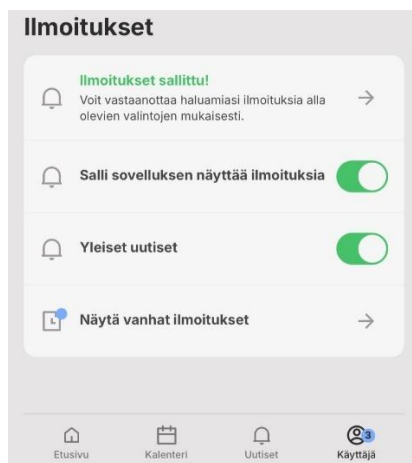
## Lataa CrossFit Hämeenlinna -applikaatio:

- **App Store:**  
<https://apps.apple.com/us/app/crossfit-h%C3%A4meenlinna/id6746201075>
- **Google Play:**  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=fi.wisegym.cfhameenlinna&pli=1>

**Rekisteröidy** järjestelmään applikaatiossa tai verkkokauppaoston yhteydessä. Rekisteröitymisen jälkeen **kirjaudu sisään** applikaatioon rekisteröitymisessä käyttämälläsi sähköpostiosoitteella ja luomallasi salasanalla. Varmistu, että etu- ja sukunimi sekä sähköpostiosoite on kirjoitettu oikein.

## Ilmoitukset

Aktivoi applikaation ilmoitukset kohdasta Käyttäjä → Ilmoitukset valitsemalla "Ilmoitukset" ja "Yleiset uutiset" vihreäksi. Näin saat salin tiedotteet push-ilmoituksina. Kaikki salin tiedotus tapahtuu applikaation kautta uutisina sekä push-viesteinä.



## Kulunvalvonta

- Kulku salille tapahtuu ainoastaan CrossFit Hämeenlinna -applikaatiolla.
- Sijaintitiedot ja Bluetooth on oltava päällä oven avaamisen ja sisäänkirjautumisen (CHECK IN) yhteydessä. Applikaatio käyttää sijaintia vain hetkellisesti.

### 1. Oven avaaminen (AVAA OVI):

Avaa ovi applikaation etusivun **AVAA OVI** -painikkeella. Ovi aukeaa, kun käyttäjätillilläsi on voimassa oleva ja maksettu jäsenyys tai kertakortti.

### 2. Sisäänkirjautuminen (CHECK IN):

Vahvista osallistumisesi tunnille painamalla etusivun CHECK-IN -painiketta.

Open Gym -treeneihin ei tarvitse varata paikkaa, mutta CHECK-IN on tehtävä aina.



## Käyttöehdot

- Kulkuoikeus on henkilökohtainen. Kulkuoikeuden haltijana olet sitoutunut noudattamaan salin sääntöjä (sivu 2).
- Salilla vierailevilla tulee olla taustaa CrossFit-harjoittelusta. Kulkuoikeuteen oikeuttava kertakortti tai jäsenyys tulee hankkia ennakoon [CrossFit Hämeenlinnan verkkokaupasta](#).
- Kulkuoikeudella treenaat salilla vuoden jokaisena päivänä klo 05.00–23.00 välisenä aikana.
- Salilla on tallentava kameravalvonta. Mikäli salin sääntöjä rikotaan, kulkuoikeus voidaan sulkea ilman erillistä varoitusta.

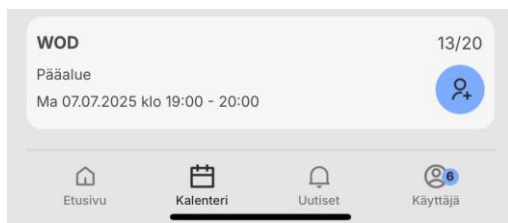
## Maksuviiveet ja kulkuoikeus

Mikäli jäsenyyslaskun maksusuoritus viivästyy yli seitsemän (7) vuorokautta eräpäivästä, kulkuoikeus ja tuntivaraus sulkeutuvat automaattisesti. Ne aktivoituvat uudelleen, kun maksu on kirjautunut järjestelmään.

*Huom: Maksuliikenne toimii pankkipäivinä. Viikonloput ja pyhäpäivät voivat viivästyttää maksun rekisteröitymistä.*

## TUNTIVARAUS JA TREENIPÄIVÄKIRJA

### TUNTIVARAUS – CrossFit Hämeenlinna applikaatio



1. Varaa paikkasi tunneille applikaation **Kalenteri**- välilehdeltä.

2. Vahvista saapumisesi tunnille ja Open Gymille painamalla **CHECK IN** – painiketta applikaation etusivulla (sivu 3).

- Maksimi osallistujamäärä tunnille on 24 henkilöä (EasyWOD ja Weightlifting 20 hlö). Tunnin ollessa täynnä, voit ilmoittautua jonopaikalle. Paikan vapautuessa saat ilmoituksen sähköpostitse sekä push-ilmoituksena applikaatiosta. Automaattinen nosto jonopaikalta tunnille päättyy 45 min ennen tunnin alkamista.

- Aamutunti (klo 07 WOD) järjestetään vain, jos vähintään kolme osallistujaa on ilmoittautunut edellisenä iltana klo 21.00 mennessä. Saat sähköpostiviestin sekä push-ilmoituksen applikaatiosta, jos tunti peruuntuu.

- **Bring a Friend -tunnit** (kuukauden ensimmäinen lauantai, ellei esimerkiksi pyhäpäivistä johtuen toisin ilmoiteta)

Varaa paikkasi tunnille normaalisti. Voit tulla treenaamaan yksin tai ottaa kaverin mukaan – kaverin osallistuminen on maksutonta.

Huom! Jos sekä sinä että kaverisi olette CrossFit Hämeenlinnan jäseniä, riittää Bring a Friend -tunnille yksi varaus kahdelle henkilölle.

- ➔ Mikäli et pääse varaamallesi tunnille, peruuta varauksesi applikaatiossa (**etusivu -> tapahtumat**) viimeistään 1 h ennen tunnin alkamista. Yllättävän esteen ilmaantuessa peruuta varauksesi soittamalla tai lähettämällä tekstiviesti salin numeroon.



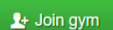
## WODCONNECT – TREENIPÄIVÄKIRJA JA OHJELMOINTI\_

**WODCONNECT**

- WODconnect on applikaatio, josta näet salimme ohjelmoinnin ja pääset tallentamaan tehdyt harjoituksesi. Kun kirjaat treenisi, voit helposti seurata omaa kehitystäsi ja treenimääriäsi. Näet myös treeneissä käyttämäsi painot, suoritusajat ja mahdolliset omat kommenttisi harjoituksista.
- Lataa applikaatio laitteellesi sovelluskaupasta. WODconnect toimii myös nettiselaimessa.
- Rekisteröidy WODconnectiin sähköpostiosoitteella ja salasanalla tai Facebook-tunnuksillasi.

### Linkki CrossFit Hämeenlinnan WODconnect-sivulle:

<https://www.wodconnect.com/crossfit-hameenlinna/> -> Lähetä liittymispyyntö kohdasta:

 Join gym

- Oikeus WODconnect-sisältöön vain voimassa olevalla jäsenyydellä.

# JÄSENYTYDET JA LASKUTUS

Laskutuksen yhteystiedot:

info@crossfithameenlinna.com / 050 475 0203

Jäsenyyteen tai laskutukseen liittyvät ilmoitukset tulee tehdä sähköpostitse tai puhelimitse.

Huom: jäsenyyksiin liittyviä ilmoituksia ei käsitellä **soiaalisen median viesteillä, WhatsAppilla tai tekstiviesteillä.**

Täysjäsenyys

– Sisältää kaikki salin tarjoamat tunnit sekä omatoimisen harjoittelun

Open Gym -jäsenyys

– Sisältää omatoimisen harjoittelun sekä Weightlifting-tunnit (WLWOD)

Omatoimiharjoittelu Open Gymillä on mahdollista vuoden jokaisena päivänä klo 5–23

## Jäsenyyden aloittaminen:

1. Valitse sopivin jäsenyys verkkokaupastamme → [CF HML verkkokauppa](#)

2. Ensimmäinen ostos käynnistää toistuvan laskutussopimuksen, jonka jälkeen jäsenyys laskutetaan automaattisesti valitsemasi laskutusjakson mukaisesti (1 kk, 3 kk, 6 kk tai 12 kk).

**10 kerran kortilla treenaavat** voivat uusia kortin tai hankkia jäsenyyden suoraan verkkokaupasta ilman erillistä ilmoitusta laskutukseen.

## Laskutus

- Uusi jäsenlasku lähetetään 14 vuorokautta ennen seuraavan laskutuskauden alkua.
- Laskun maksuaika on 14 vuorokautta.
- Ensimmäisen laskun jälkeen voit halutessasi ottaa käyttöön e-laskun verkkopankissasi.

**Käynnissä olevan jäsenyyden viimeinen voimassaolopäivä** löytyy uusimasta jäsenyyslaskusta:

Eräpäivä: 03.03.2026

Nimike	Määrä	A-hinta Alv 0%	Alv %	Yhteensä Alv €	Yhteensä Alv 0%	Yhteensä €
1kk täysjäsenyys 03.03.2026 - 02.04.2026	1 kpl	93,39	13,5%	12,61	93,39	106,00 €

**Jakson viimeinen päivä on jäsenyyden viimeinen voimassaolopäivä.**

Tässä esimerkissä seuraava laskutuspäivä on **20.3.2026.** (14 vrk ennen 3.4.2026)

Jäsenyyslaskut löydät applikaatiosta kohdasta **“Käyttäjät” -> “Jäsenyytesi” -> “Laskut”**

## Jäsenyyden muutokset

Jäsenyys on toistaiseksi voimassa oleva sopimus. **Jos haluat tehdä muutoksia jäsenyyteesi (esimerkiksi irtisanoa jäsenyyden tai vaihtaa jäsenyystyyppiä), ilmoita siitä heti, kun muutostarve ilmenee. Kuitenkin viimeistään 3 arkipäivää ennen laskutuspäivää.**

- Jäsenyys on sitova
- Kesken laskutuskauden tehty irtisanominen ei palauta jo maksettua maksua
- Lähetettyä laskua ei muokata tai peruuteta

## LIIKUNTAEDUT

Voit käyttää liikuntaetuja (ePassi, Smartum, Edenred) jäsenlaskujen maksamiseen:

### 1) Etämaksut liikuntaetuapplikaatioilla

- Maksa haluamasi summa **toimipaikalle CrossFit Hämeenlinna**. Saamme maksuvahvistuksen sähköpostitse automaattisesti ja kirjaamme suorituksen järjestelmäämme.

### 2) Etukortit (liikuntaetu-maksukortti)

- Maksu tulee tehdä salin kassalla.  
**Sovi aika etukäteen numerosta 050 475 0203.**

### 3) Etusetelit

- Toimita setelit salin kassalle ja ilmoita käytetäänkö niitä tulevaan vai jo lähetettyyn laskuun.  
**Kirjoita etu- ja sukunimesi selkeästi jokaiseen seteliin.**

### 4) Liikuntaetujen käyttö verkkokaupassa

- Verkkokaupassa voit maksaa ePassilla ja Smartumilla, **vain** mikäli saldosi riittää **koko ostoksen kattamiseen**. Voit myös lisätä omaa rahaa liikuntaetutilillesi, jotta saldo kattaa koko maksun suorittamisen.

## Muuta huomioitavaa liikuntaetujen käytöstä

Kun maksamasi liikuntaetusuoritus on kirjattu asiakastilillesi, sitä käytetään tulevien laskujen maksamiseen niin kauan kuin arvoa riittää.

- Tuleva lasku: Jos liikuntaetusaldo ei kata laskun koko summaa, loppuosuudesta lähetetään normaali lasku.
- Lähetetty lasku: Mikäli liikuntaedulla maksamasi summa ei kata koko laskua, suorita loppuosuus maksusta laskun alkuperäisellä viitenummerolla.

## JÄSENYYDEN TAUOTUS

Jäsentauko on jäsenyyden aikana pidetty, minimissään 14 vrk yhtäjaksoinen poissaolo. Tauko alkaa ennakkoon ilmoitetusta päivämäärästä tai ilmoituspäivästä eteenpäin. Takautuvia jaksoja ei huomioida – taukoa ei voi ilmoittaa jälkikäteen menneelle ajalle.

Viesti: info@crossfithameenlinna.com, otsikko: Jäsentauko.

## KAHVIO JA VARUSTEOSTOT- MOBILEPAY

Kahviotuotteet ja treenivarusteet ovat ostettavissa suoraan Mobilepayn kautta. QR-kooditaulut ovat näkyvillä salilla (**CrossFit Hämeenlinna #26384**).



## TAVARANSÄILYTYSLAATIKOT

Laatikoiden käyttö halutaan suunnata aktiivisille harrastajille, joilla on tarve säilyttää varusteita salilla. Tavoitteena on tehdä käytöstä entistä selkeämpää, reilumpaa ja tarpeeseen perustuvaa.

- Suosittelemme laatikon jakamista toisen jäsenen kanssa.
- Jos varusteita on paljon, voit varata oman laatikon.

### Käyttömaksut ja laskutus

- Vuosilaskutus: 30 €
- Puolivuosittain: 17,5 € x 2 = 35 € / vuosi
- Kolmesti vuodessa: 13,33 € x 3 = 40 € / vuosi

Laatikkopaikkojen laskutus alkaa kuukaudesta, jolloin varaus tehdään (toistuva laskutus). Maksua ei palauteta missään tilanteessa. Laskutamme laatikoista yhtä henkilöä per laatikko. Jaetuissa laatikoissa maksut sovitaan käyttäjien kesken.

## Varausohjeet vapaille laatikkopaikoille

### 1. Valitse sijainti

→ Laatikostokartta:

[https://drive.google.com/file/d/1cvCCNjWLpsu5AkKj\\_X8YG0Qvzu4nP6k/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1cvCCNjWLpsu5AkKj_X8YG0Qvzu4nP6k/view?usp=sharing)

### 2. Täytä varauslomake CrossFit Hämeenlinna applikaatiossa, löydät sen kohdasta: Uutiset -> Artikkelit "Tavaransäilytyslaatikoiden varaus ja laskutus"

### 3. Merkitse laatikko selkeästi

→ Käytä valkoista pohjatarraa ja DYMO-tarranauhaa

## LAPSET

Lapsille on salilla oma tilansa, lapsiparkki (salin toimiston vieressä). Lisäksi lapset voivat odottaa salilla treenaavaa huoltajaansa yleisten tilojen sohvilla. Treenialueet eivät ole lasten käytössä. Huoltajat voivat halutessaan treenata salilla siten, että he voivat olla kontaktissa tai lähellä lapsiparkissa tai sohvilla odottavaa lastaan.

Kaukalossa/rattaissa oleva lapsi voi olla salin puolella huoltajan kanssa, kun salilla ei ole muuta toimintaa. Lapset treenaavat salilla omissa valmennetuissa ryhmissään maanantaisin ja keskiviikkoisin. Näin huomioimme kaikki salin käyttäjät, turvallisuusasiat ja vastuukysymykset.

Treenaamisen ikäraja päivän tunneilla ja Open Gymillä on 16 vuotta. Lisätietoa lasten ja nuorten ryhmistä: <https://crossfithameenlinna.com/lasten-ryhmat/>

## KILPAILIJAT

CrossFit Hämeenlinna tukee salin nimen alla kilpailevia urheilijoita maksamalla karsinta- ja kilpailumaksun yhteen Suomessa järjestettävään karsintakilpailuun kalenterivuoden aikana. Toimita kuitit maksuista sähköpostitse [info@crossfithameenlinna.com](mailto:info@crossfithameenlinna.com).

CrossFit/toiminnallisen harjoittelun kilpailuissa salia edustavat urheilijat ovat oikeutettuja lunastamaan itselleen edullisemmän "ATHLETE" t-paidan. Paidat ovat ostettavissa 20 € kappalehintaan. Ota yhteyttä [info@crossfithameenlinna.com](mailto:info@crossfithameenlinna.com) hyvissä ajoin ennen kilpailua - näin ehdimme hankkimaan sinulle paidan.

# YHTEISÖ

Liity Facebookissa [CrossFit Hämeenlinna Members](https://www.facebook.com/groups/612197905528104) ryhmään. Ryhmässä jäsenet, sekä henkilökunta voivat vapaasti julkaista kaikkea treeneihin tai muihin yhteisiin asioihin liittyvää. Ryhmä on aktiivinen ja siihen kannattaa liittyä, mikäli käytät Facebookia.

<https://www.facebook.com/groups/612197905528104>

## AVANTOSAUNAVUORO

**Paikka:** Ahveniston rantsauna, [Olympiakatu 18-20, 13130 Hämeenlinna](#)

**Aika:** Lauantaisin klo 12.00–14.00 (1.9.–31.50 välisenä aikana.)

**Yhteyshenkilö ja varaaja:** Tanja Mettovaara, puh. 044 5155 738

### Maksut

- **Kertamaksu:** 6 euroa
- **Kausimaksu:** 40 euroa / kausi
  - Syyskausi: 1.9.–31.12.
  - Kevätkausi: 1.1.–31.5.

Kausimaksu perustuu edellisen kauden toteutuneisiin kuluihin. Kauden päätyttyä maksut tasataan seuraavasti:

- Jos kerätty summa **kattaa varausmaksun**, ei tule lisämaksuja tai hyvityksiä.
- Jos kerätty summa **ylittää varausmaksun**, ylijäämä hyvitetään (voidaan käyttää seuraavan kauden maksussa).
- Jos kerätty summa **ei riitä kattamaan varausmaksua**, kausimaksuun lisätään erotus kauden lopussa.

### Maksaminen

Maksu tapahtuu MobilePayn kautta vuoron lippaaseen: [Avantomaksut QR mobilepay](#)

Tervetuloa mukaan nauttimaan saunasta ja avannosta Ahvenistolla, rohkeasti mukaan!

# EDUT CF HML JÄSENILLE

Todista aktiivinen jäsenyytesi avaamalla CrossFit Hämeenlinna applikaation etusivulta *Uutiset ja edut*- otsikon alta tiedosto **Jäsenedut CF HML**.

## **SCANDIC**

Scandic Aulanko, Scandic Eden Nokia ja Scandic Laajavuori tarjoavat jäsenille kylpyläedun:

- 20% alennus kylpylöiden kertalipuista (aikuiset, lapset ja alennusryhmäläiset) kaikkina viikonpäivinä (pois lukien sesonkiajankohdat\*)
- etu on henkilökohtainen ja saatavilla kylpylän vastaanotossa jäsenyys todistamalla
- etua voi hyödyntää itselleen ja yhdelle (1) samaan perheeseen kuuluvalle seuralaiselle
- etua ei voi yhdistää muihin etuihin tai alennuksiin

\*Sesonkiajankohdat: 25.12-6.1, vkot 8-9, pääsiäinen, heinäkuu ja vkot 42-43

Lisäedut Scandic Aulanko:

- Keilaus – 10 % normaalihinnasta

<https://www.scandichotels.fi/hotellit/suomi/kylpylahotellit-suomi>

## **RAVINTOLA PIPARKAKKUTALO**

Tiistaista perjantaihin -25 % pääruoasta.

Lauantaisin -15 % pääruoasta.

Etu jäsenelle sekä yhdelle seuralaiselle. Muista mainita jäsenedun käytöstä ennen laskun pyytämistä.

<https://ravintolapiparkakkutalo.fi/>

## **SKOGSTER & ALBERTIN KELLARI**

Talon viini 6 € / 12 cl

Talon shotit 6 €

Karhu, Crowmoor ja lonkero 6 € / 0,4 L

<https://barskogster.fi/>

<https://ravintolapiparkakkutalo.fi/albertin-kellari/>

## **TEMPUR**

Jäsenyys todistamalla 10 % alennusta kaikista TEMPUR-tuotteista Hämeenlinnan Brand Storessa.

<https://tempurbrandstore.fi/myymala/hameenlinna/>

## **PUHDISTAMO**

Verkkokaupasta 25 % alennus koodilla **CFHML25**.

<https://www.puhdistamo.fi/collections/kaikki-tuotteet>

---

## JÄRJESTÄJÄN VAPAUTUS VASTUUSTA

7.8.2025

Järjestäjä: CrossFit Hämeenlinna / Armatura Oy

Toiminnan nimi: CrossFit -harjoittelu ja toiminnallinen harjoittelu

Vapaaehtoinen osallistuminen

- Osallistun CrossFit- ja/tai toiminnalliseen harjoitteluun vapaaehtoisesti.
- Olen tietoinen CrossFitin ja/tai toiminnallisen harjoitteluun sisältyvistä riskeistä. Olen tietoinen siitä, että CrossFit- ja/tai toiminnallinen harjoittelu on sen luonteista, että siihen sisältyy tapaturman, loukkaantumisen tai pahimmassa tapauksessa kuoleman riski.
- Jos alan harjoitella tai harjoittelen CrossFitä, osallistun tai olen osallistunut CrossFit harjoitteluun kuuluvalle On Ramp -kurssille tai muussa tapauksessa talon henkilökuntaan kuuluva valmentaja on tarkastanut harjoitteluni turvallisuuden ennen harjoittelua salilla (katselmointi). Muussa tapauksessa olen suorittanut OnRamp - kurssin jollakin muulla lisensoidulla CF salilla. Näillä kursseilla kerrotaan CrossFit-harjoittelun riskeistä sekä opetetaan perusteet lajeissa suoritettaviin liikkeisiin loukkaantumisriskin minimoimiseksi.
- Olen kykenevä harkitsemaan oman osallistumiseni terveyteni ja taitoni kannalta. Jos olen epävarma omasta terveydentilastani, olen velvollinen itse käymään lääkärin tai fysioterapeutin tarkastuksessa ennen harjoittelun aloittamista.
- Tietoisena CrossFit- ja/tai toiminnallisen harjoittelun sisältyvistä riskeistä ilmoitan allekirjoittamalla vastuuvapautussopimuksen, että vapautan järjestäjän ja sen edustajat (Yhtiön Armatura Oy, Armatura Oy:n henkilöosakkaat ja henkilökunnan) kaikesta vastuusta minulle mahdollisista aiheutuvista terveyteen tai varallisuuteen kohdistuvista vahingoista, sisältäen mahdollisen kuolemantapauksen. Allekirjoitus jäsenohjeiden ja vastuuvapautuksen sisällön hyväksymisestä vaaditaan CrossFit Hämeenlinnan WODconnect-sivulla 30.1.2025 alkaen. Vastuuvapautus koskee itse CrossFit- ja/tai toiminnallisen harjoittelun aikaa matkoineen sekä mahdollisesti myöhemmin ilmeneviä vahinkoja, joiden syntyperuste sijoittuu mainittuun aikaan.

VAKUUTUKSET

- Olen tietoinen, että asiakkaana vastaan itse tapaturmavakuutuksestani. Vapaa- ajanvakuutus ei välttämättä korvaa CrossFit- ja/tai toiminnallisessa harjoittelussa tapahtuvia vahinkoja.

#### VAATIMUKSET

- Edellä ilmoittamaani liittyen vakuutan, että en tule esittämään järjestäjää tai sen edustajia vastaan rikos- tai siviiliperusteista vaatimusta. Tämä koskee myös edunsaajiani ja oikeudenomistajiani.

#### KÄYTTÄYTYMISSÄÄNNÖT

- Flunssaisena, kuumeisena tai alkoholin, lääkkeiden tai muiden huumausaineiden alaisena harjoittelu on kielletty. Valmentajalla on oikeus oman harkintansa mukaan kehottaa mahdollisesti huumausaineiden vaikutuksen alaisena olevaa urheilijaa poistumaan harjoitustiloista.

#### SAIRAUDET JA MUUT RAJOITTEET

- CrossFit- ja/tai toiminnallinen harjoittelu on korkean intensiteetin harjoittelua (HIIT). Neuvotelkaa CrossFit- ja/tai toiminnallisen harjoittelun sopivuudesta lääkärinne kanssa ennen harjoittelun aloittamista.

#### SITOUUKSEN HYVÄKSYMINEN

- Olen lukenut tämän asiakirjan huolellisesti. Voimassa olevalla jäsenyydellä tai kertakortilla vahvistan, että ymmärrän asiakirjan sisällön ja merkityksen sekä hyväksyn asiakirjan sisällön.

---

## **YHTEYSTIEDOT**

CrossFit Hämeenlinna, Armatura Oy

Puusepäntäti 5,

13110 Hämeenlinna

050 475 0203 / 045 181 9338

[info@crossfithameenlinna.com](mailto:info@crossfithameenlinna.com)

[www.crossfithameenlinna.com](http://www.crossfithameenlinna.com)