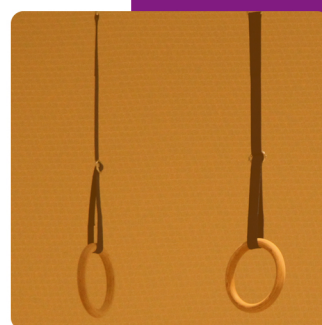
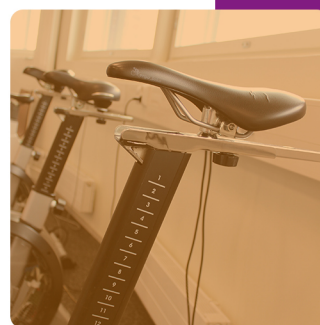
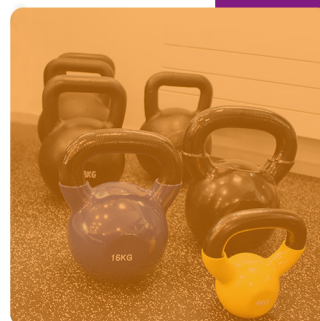


Arcadahallen User Guide



Sisällys

Yleistä	3
Arcadahallen	4
Urheiluhalli	6
Kuntosali	8
Testilaboratorio	10
Muut tilat	11
Tulipalotilanteet	12
Loukkaantumistilanteet	14
Häirintätilanteet	16

Yleistä

Yhteystiedot

Arcadahallenin tilat ovat avoinna arkipäivinä 7.00–22.00 ja viikonloppuisin 8.00–22.00.



Arcadan neuvonta:
Sähköposti:

+358 (0)207 669 665 (8.00–22.00)
info@arcadanova.fi



Urheiluhalli
Yhteydenotto & varaukset:

www.arcadahallen.fi/sporthall



Kuntosali
Yhteydenotto & käyttöoikeudet:

www.arcadahallen.fi/gym



Testilaboratorio
Yhteydenotto & tuotteet:

www.arcadahallen.fi/testlab



Arcadahallen



Kyläsaarenkuja 6
00530 HELSINKI



6. kerros



7. kerros



7. kerros



Arcadahallen

Arcadahallenissa on urheiluhalli, kuntosali ja testilaboratorio. Urheiluhalli sopii oivallisesti monenlaisiin joukkuelajeihin sekä voimisteluun. Kuntosalilla saat käyttöösi alan viimeisimmät huippuvälineet. Testilaboratorio taas tarjoaa mahdollisuuden erilaisiin testeihin, joilla mitataan esimerkiksi hapenottokykyä, kehonkoostumusta ja muita tietoja harjoituspotentiaalin maksimoimiseksi.

Tiloissamme ei ole jatkuvasti henkilökuntaa läsnä, joten käyttäjien on erittäin tärkeää ilmoittaa vaaratilanteista ja osata toimia hätätilanteessa. Tämän käyttöoppaan alussa on esittely, johon kuuluu tilojen esittelykierros, turvallisuusmenettelyt ja tiloissa olevien välineiden käyttöohjeet.

Lisätietoja voi kysyä puhelimitse klo 8.00–22.00 Arcadan neuvonnasta +358 (0)207 669 665 tai sähköpostitse osoitteesta info@arcadahallen.fi.

Tervetuloa Arcadahalleniin.



Jörgen Wiik
Toimitusjohtaja
Arcadahallen



Mona Forsskähl
Rehtori
Ammattikorkeakoulu Arcada



#Feedbackmatters

Arcadahallen on riippuvainen käyttäjiensä palautteesta. Siksi pidämme palautetta korkeassa arvossa. Voit antaa palautetta huolto- ja turvallisuusongelmista sekä läheltä piti -tilanteista. Tietokone ilmoitusten jättämistä varten löytyy kuudennen kerroksen aulasta.

Arvostamme todella kaikkea saamaamme palautetta, jolla voimme parantaa palveluidemme turvallisuutta. Käsittelemme kaikki palautteet täysin luottamuksellisesti. Luemme kaikki palautteet, reagoimme niihin ja teemme tarvittavat toimenpiteet.

Yhteisö

Arcadahallen on Arcada-yhteisön uusin jäsen. Rakennus ei ole pelkästään yhteisömme urheilua ja vapaa-ajan harrastuksia varten vaan tarjoaa myös asuntoja suurelle osalle opiskelijoistamme.

Urheiluhalli

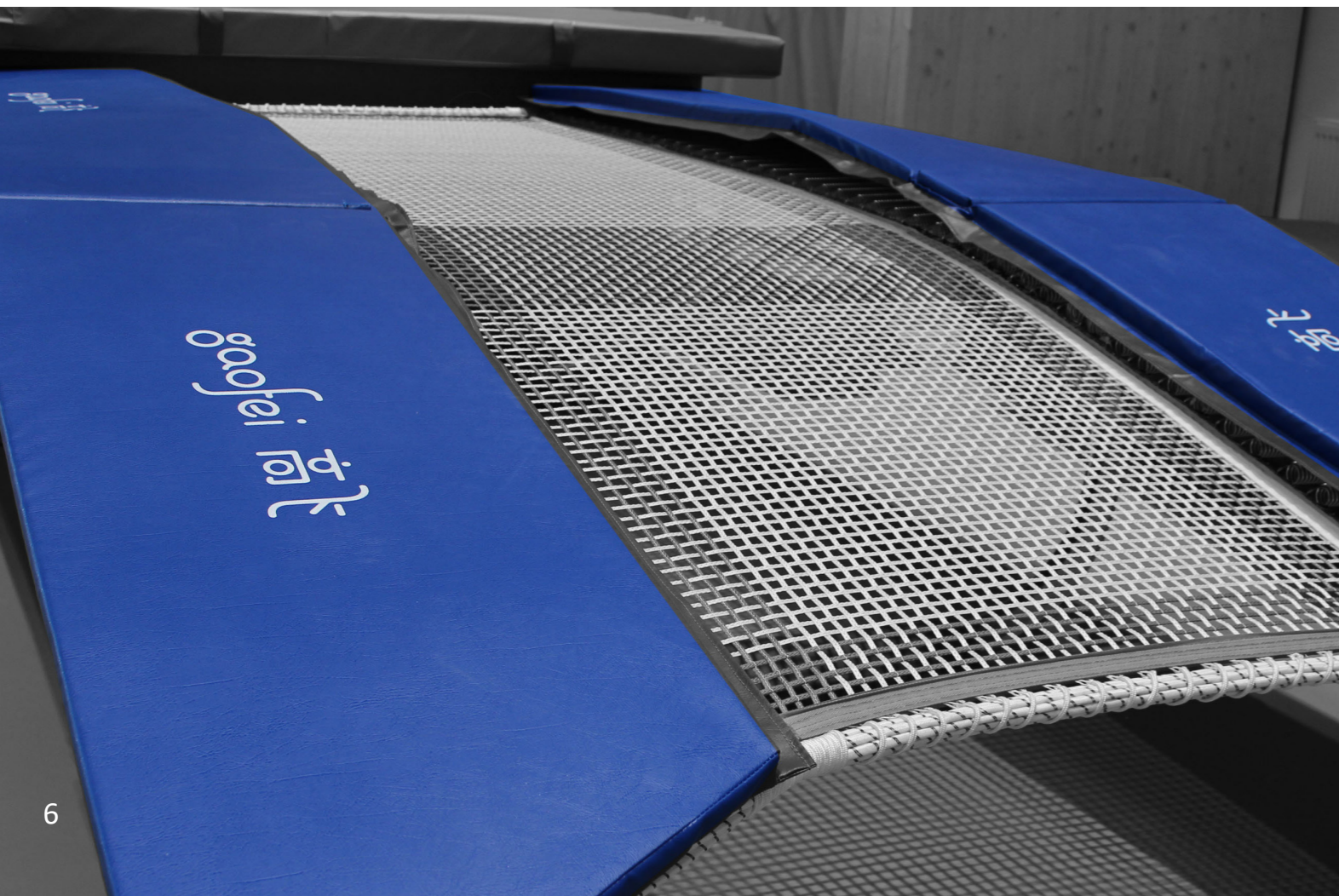
Urheiluhalli sijaitsee kuudennessa kerroksessa ja tarjoaa mahdollisuuden monenlaisiin pallopeleihin, voimisteluun ja erilaisiin ryhmäaktiviteetteihin.

Halli vastaa kooltaan normaalia koripallokenttää, ja siinä on useiden lajien, kuten koripallon, käsipallon, salibandyn, futsalin, lentopallon ja sulkapallon, lattiamerkinnyt. Halli sopii kuitenkin hyvin myös tanssiin ja aerobiciin. Hallissa on myös laaja valikoima huipputasoisia voimisteluvälineitä, joita riittää myös suurille ryhmille.

Edellä mainittujen liikuntalajien välineistön lisäksi hallissa on erilaisia välineitä voima- ja lihahuoltoharjoituksiin, kuten painoja, kahvakuulia ja steppereitä, joilla saa hienosti lisättyä treeniin monipuolisuutta.

Arcadahallenissa saat nauttia treenistä tietoisena siitä, että käytössäsi on huipputasoiset laitteet sekä yksityisen urheiluhallin rauhallisuus ja mukavuus.

Löydät lisätietoja ja pääset tekemään varaukset osoitteessa www.arcadahallen.fi/sportshall.



Huomioitavaa:

- Varaa urheiluhalli etukäteen.
- Käytä asianmukaisia sisäjalkineita ja liikuntavaatteita.
- Siivoa läikkyneet nesteet heti, ettei satu vahinkoja.
- Pitäydy siinä lajissa, josta on etukäteen sovittu.
- Huomioi muut käyttäjät ja anna heidän nauttia treenistään häiriöttä.
- Varmista, että kaikki varusteet ja välineet on palautettu oikeille paikoilleen ennen seuraavan käyttäjän vuoroa.
- Poistu hallista mahdollisimman nopeasti varauksen päätyttyä.

Tiesitkö?

Arcadahallenissa voimme analysoida joukkueesi suoritusta AV-järjestelmämme kautta. Mikä parempaa, erittäin pätevät opiskelijamme voivat tarjota opastusta joukkueesi suorituksen tai strategian kehittämiseksi.

Kuntosali

Kuntosali sijaitsee Arcadahallenin seitsemännessä kerroksessa. Kuntosalilla saat käyttöösi alan viimeisimmät huippuvälineet, joilla voit treenata erilaisia fyysisiä taitoja.

Kuntosali on keskittynyt vapaa- ja ruumiinpainoharjoituksiin erilaisilla välineillä ja ratkaisuilla, joilla saat korkeatasoisen, innovatiivisen treenin. Laaja välinevalikoima tarjoaa mahdollisuuden vapaaseen yksilölliseen treeniin. Tila sallii myös harjoittelun henkilökohtaisen treeniaikataulun mukaisesti yksin tai pienissä ryhmissä.

Arcadahallenin kuntosali soveltuu eri kokemustasoisille käyttäjille. Sali tarjoaa haastavia välineitä ja treenejä riippumatta siitä, oletko vasta-alkaja, pitänyt taukoa kuntosalista, kokenut kuntosalikonkari tai kuntoutumassa vammasta.

Kuntosalille voi hankkia pääsyn erikseen verkkokaupan kautta tai yhdessä urheiluhallin käytön kanssa. Sopimuksesta riippumatta harjoittelu Arcadahallenin kuntosalilla auttaa sinua saavuttamaan tavoitteesi!

Yhteystiedot ja käyttöoikeuksien hankinta osoitteessa www.arcadahallen.fi/gym.



Huomioitavaa:

- Käytä avainta aina tullessasi kuntosalille. Näytä avain myös silloin, kun tulet sisään kaverin kanssa. Näin pystymme seuraamaan ja optimoimaan tilojen käyttöä.
- Vammojen ja vahinkojen välttämiseksi pyydämme käyttämään vain sinulle tuttuja välineitä.
- Kiinnitä erityistä huomiota ympäristöösi, kun käytät painoja. Tiedosta fyysiset rajoituksesi.
- Käytä korokkeella olevia painoja vain valvottuna tai varmistajan kanssa onnettomuusriskin minimoimiseksi.
- Pidä sali puhtaana siivoamalla roskasi ja pyyhkimällä välineet hiestä käytön jälkeen.
- Palauta välineet aina omille paikoilleen, kun et käytä niitä.
- Anna muille treenirauha.
- Auta muita salin käyttäjiä, jos he ovat vaarassa.

Tiesitkö?

Arcadahallenissa on opiskelijoita, jotka voivat tarjota opastusta treenin aikana. He osaavat myös laatia räätälöityjä ja henkilökohtaisia treeniohjelmiä potentiaalisi maksimoimiseksi!



Testilaboratorio

Testilaboratorio sijaitsee kuudennessa kerroksessa ja tarjoaa ihanteellista palvelua huipputasoisine varusteineen.

Testilaboratorion valikoimaan kuuluu laaja joukko tuotteita, joista esimerkkinä mainittakoon maksimaalisen hapenottokyvyn testi (VO₂max). Sen voi tehdä juoksumatolla, polkupyöräergometrilla tai soutilaitteella, ja se tarjoaa tietoa esim. kuntotasosta ja sykerajoista.

Tämän lisäksi tarjoamme kehonkoostumusmittauksia (InBody), nopeus- ja nopeusvoimatestejä, voimakestävyyden kenttätestejä sekä liikkuvuustestejä.

Testit ovat saatavissa optimoituna kaikille aloittelijoista urheilijoihin, ja ne voidaan tehdä yksittäisille henkilöille tai ryhmille.

Löydät lisätietoja ja tuotteet osoitteesta www.arcadahallen.fi/testlab.



Muut tilat



Huomioitavaa:

- Pidä pukuhuone, suihkuhuone ja sauna siistinä.
- Käytäthän lukkokaappeja vain urheiluhallin, kuntosalin tai testilaboratorion käytön yhteydessä.
- Huomioi muut tilan käyttäjät.
- Tulipalon sattuessa pyri aina poistumaan rappukäytäviä kohti. Mikäli pukuhuoneen ulkopuolella on runsaasti savua, mene takaisin sisään ja pidä ovi suljettuna. Pelastushenkilökunta voi evakuoida sinut parvekkeiden kautta.

Arcadahallenissa on mainiot tilat

Upouuden urheiluhallin ja huippuluokan kuntosalin lisäksi Arcadahallenissa on tilavat pukuhuoneet.

Pukuhuoneet tarjoavat mukavat tilat sekä yksittäisille kävijöille että joukkueille, ja niiden yhteydessä on suihkut ja sauna, jonka voi varata etukäteen.

Voit jättää treenin ajaksi arvotavarat ja vaatteet pukuhuoneiden lukkokaappeihin, jotka saa lukkoon omalla koodillasi.



Vartijat ovat aina käytettävissä!

Vartijoihin saa yhteyden soittamalla mistä tahansa tiloissa olevasta puhelimesta tai matkapuhelimestasi Securitaksen palvelunumeroon:

+358 (0)20 49 12 110

Tulipalotilanteet



1. Soita turvallisesta paikasta yleiseen hätänumeroon 112.



2. Kerro nimesi ja mitä on tapahtunut.



3. Anna osoite:
Kyläsaarenkuja 6, Helsinki.
Kerro missä päin rakennusta!



4. Älä lopeta puhelua ennen kuin saat luvan.

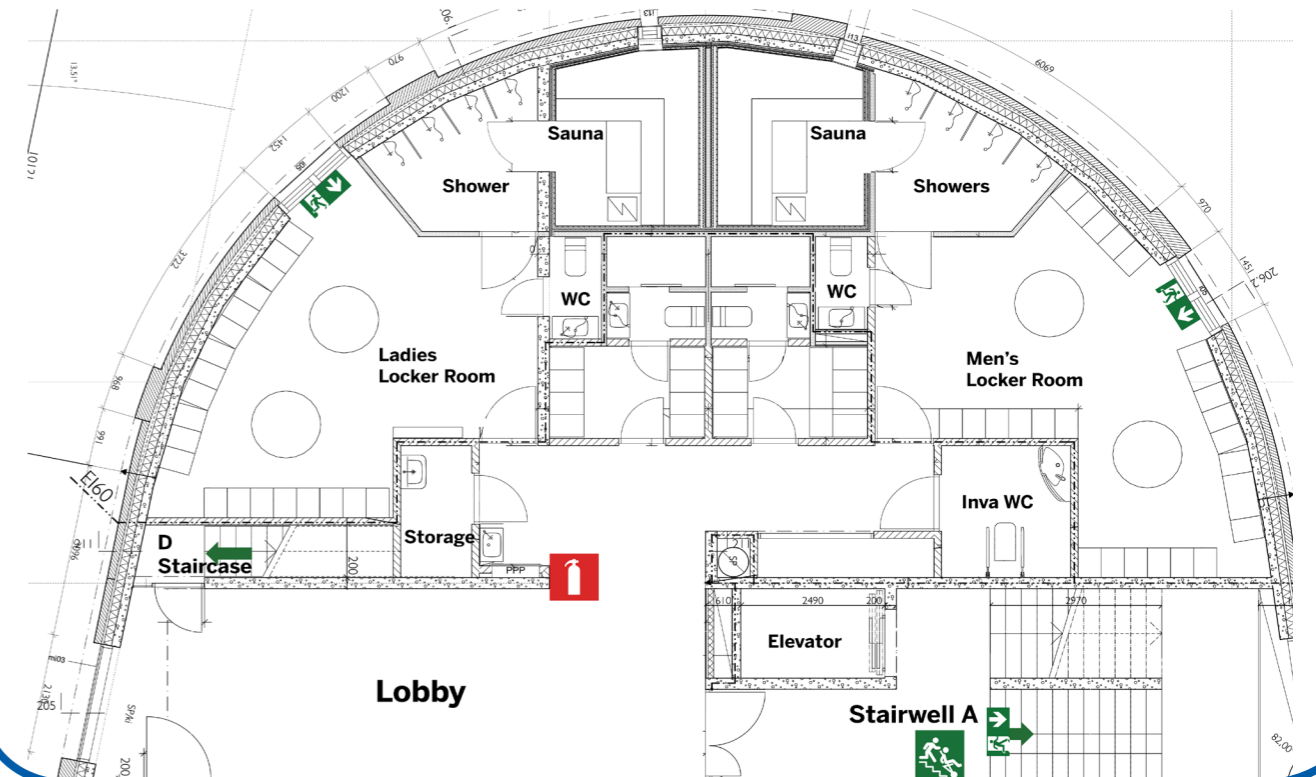


5. Siirry kokoontumispaikalle, joka sijaitsee rakennuksen ulkopuolella pysäköintipaikan risteyksessä.

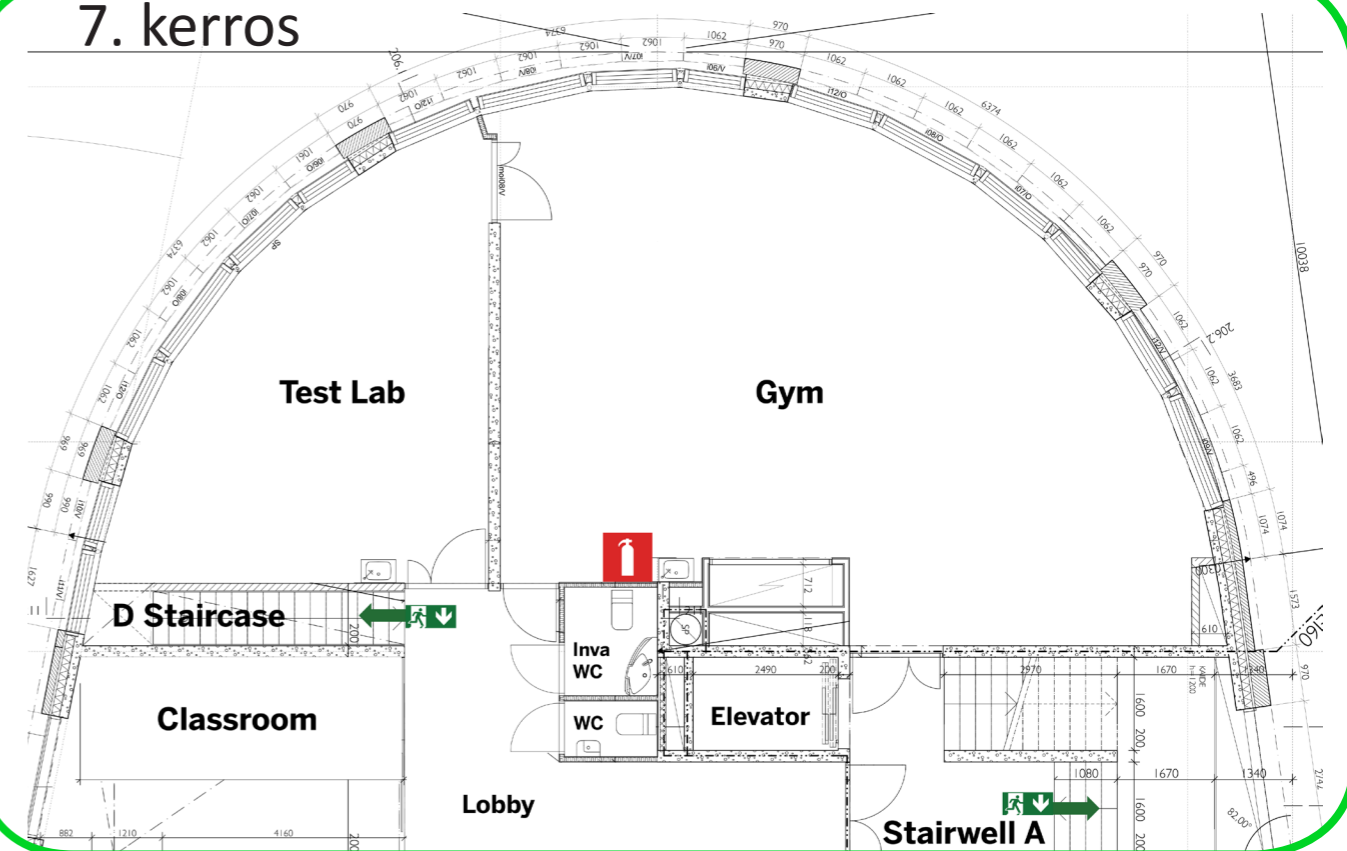


6. Kun tilanne on ohi, täytä turvallisuusraportti.

6. kerros



7. kerros



Loukkaantumistilanteet



1. Arvioi tilanne, soita **112** ja noudata annettuja ohjeita.



2. Kerro **nimesi** ja **mitä** on tapahtunut.



3. Anna osoite: **Kyläsaarenkuja 6, Helsinki**. Kerro **missä päin** rakennusta!



4. Älä lopeta puhelua ennen kuin saat luvan.

5. Kun tilanne on ohi, täytä turvallisuusraportti.

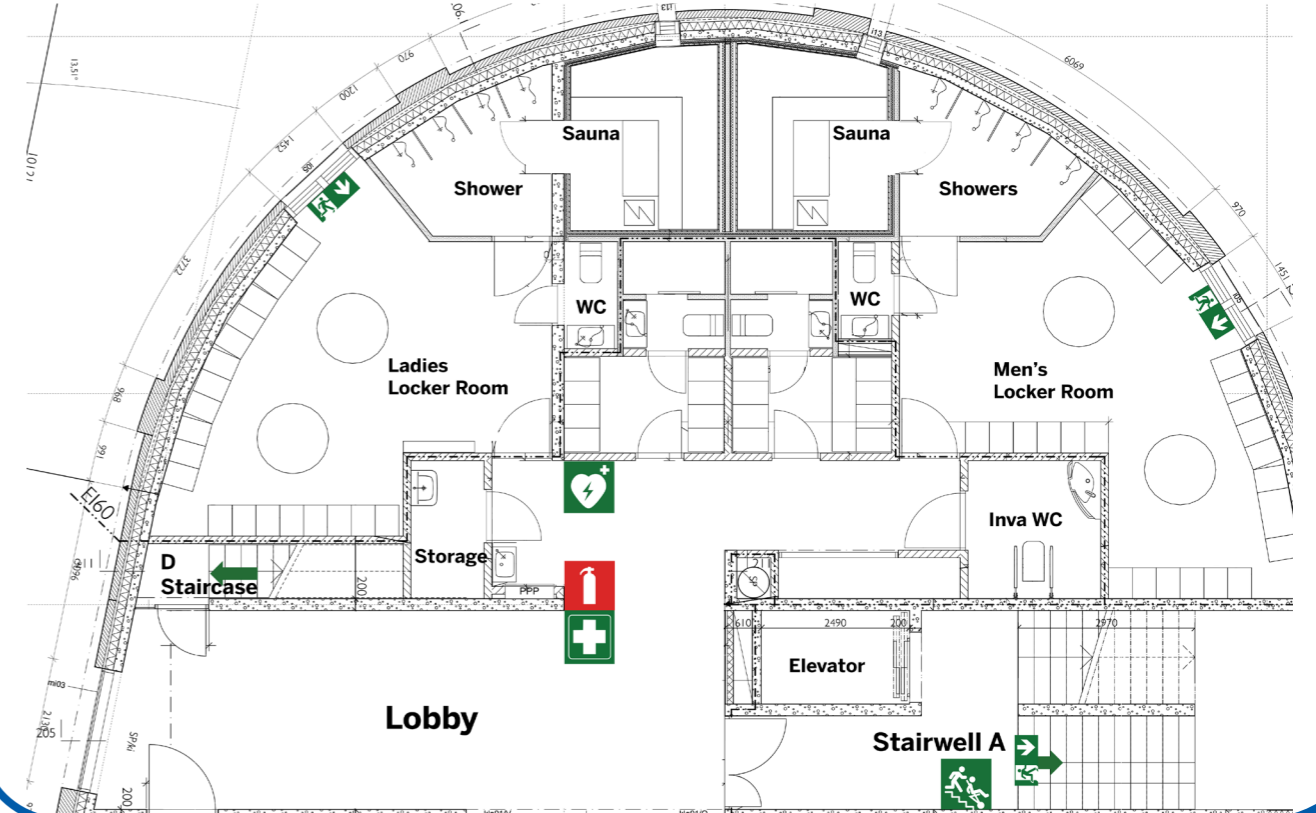


Raporttisi voi auttaa ehkäisemään tulevia onnettomuuksia!

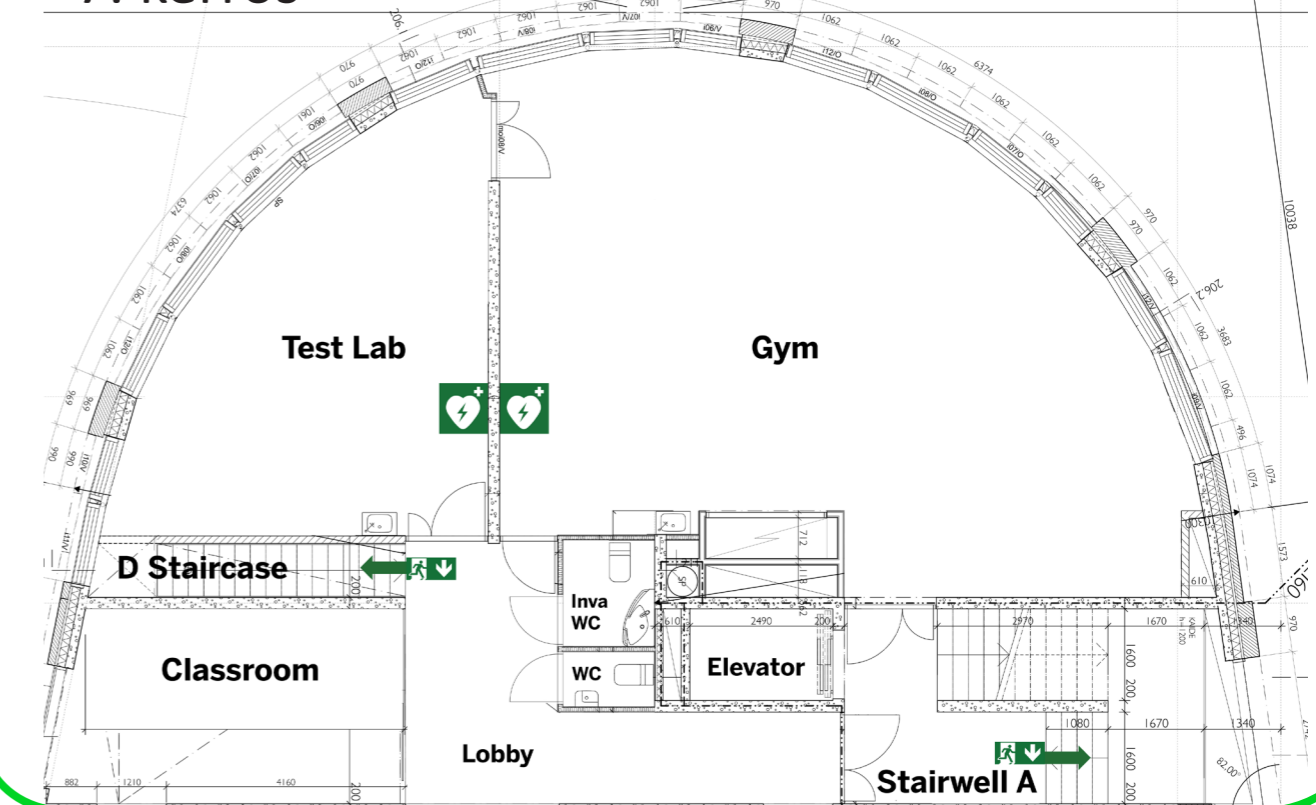


- Jos potilaalla on selkävamma, pidä hänen päänsä aivan liikkumattomana.
- Käännä tajuton potilas kylkiasentoon ja pidä hänet lämpimänä.
- Estä verenvuoto painamalla lujasti vuotokohdasta. Aseta potilas makuulle ja nosta verta vuotavat raajat ylös.
- Helpota potilaan hengitystä nostamalla tämän leukaa ylös ja kääntämällä otsaa taakse.
- Tarkista, hengittääkö potilas, ja aloita tarvittaessa elvytys rytmillä 30 painallusta ja 2 puhallusta.

6. kerros



7. kerros



Häirintätilanteet



1. Arvioi tilanne. Huomauta toisille käyttäjille häiritsevää käyttäytymistä rauhallisesti mutta jämäkästi.



2. Soita tarvittaessa vartijalle numeroon +358 (0)20 491 2110.



3. Kerro nimesi ja mitä on tapahtunut.



4. Anna osoite:
Kyläsaarenkuja 6, Helsinki.
Kerro missä päin rakennusta!



5. Älä lopeta puhelua ennen kuin saat luvan, ja odota vartijan saapumista.



6. Kun tilanne on ohi, täytä turvallisuusraportti.