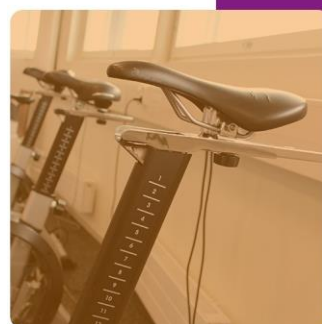


Arcadahallen User Guide



Innehåll

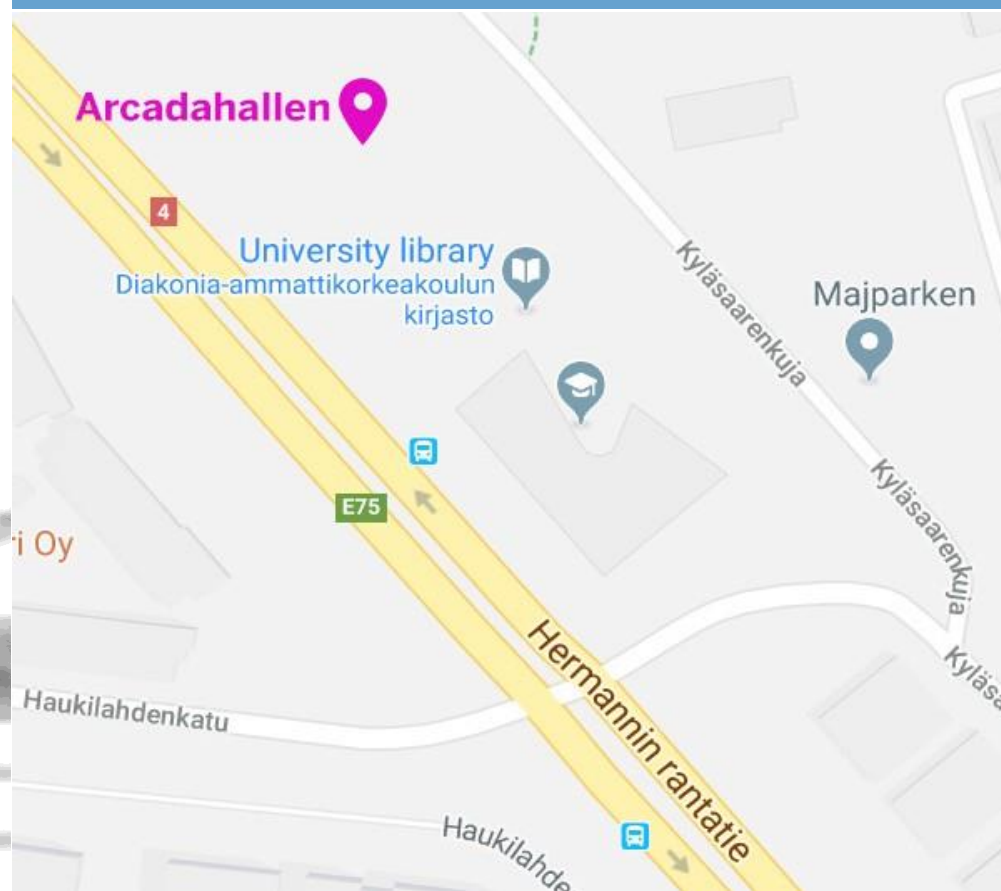
Allmän information	3
Arcadahallen	4
Sporthallen	6
Gymmet.....	8
Testlabbet	10
Andra lokaler	11
I händelse av brand	12
I händelse av skador	14
I händelse av olägenheter	16






Allmän information

Kontaktinformation

Öppettiderna för lokalerna i Arcadahallen är vardagar 07.00–22.00 och helger 08.00–22.00.

	Arcada information:	+358 (0)29 428 2699	(09.00-15.00)
	E-post:	info@arcadanova.fi	
	Sporthallen Kontakt och bokningar:	www.arcadahallen.fi	
	Gymmet Kontakt och inträde:	www.arcadahallen.fi	
	Testlabbet Kontakt och produkter:	www.arcadahallen.fi	



-  Arcadahallen
-  Byholmsgränden 6
00580
HELSINGFORS
-  Vån. 6
-  Vån. 7
-  Vån. 7



Hands
ON
TOMORROW.

Arcadahallen

I Arcadahallen finns en idrottshall, ett gym och ett testlabb. Idrottshallen är perfekt för många typer av lagsporter och gymnastikaktiviteter. Inträdet till gymmet ger dig tillgång till toppmodern utrustning. I testlabbet har du möjlighet att genomföra ett stort antal tester för att till exempel mäta effekterna av syreupptagning, kroppssammansättning och andra data för att maximera din träningspotential.

Vi har inte alltid personal på plats i våra lokaler och därför är det av yttersta vikt att du alltid rapporterar otrygga situationer och att du vet hur du ska agera i händelse av nödfall. Utöver denna användarhandbok erbjuder vi dig en introduktion, som inkluderar en rundvandring i lokalerna, genomgång av säkerhetsrutinerna och information om hur man använder utrustningen i lokalerna.

Om du har ytterligare frågor är du välkommen att ringa Arcadas information klockan 09.00–15.00 på +358 (0)29 428 2699 eller skicka e-post till info@arcadanova.fi.

Välkommen till Arcadahallen!



Jörgen Wiik
Verkställande direktör
Arcadahallen



Mona Forsskåhl
Rektor
Arcada UAS



#Feedbackmatters #responsärviktigt

Arcadahallen är beroende av respons från sina användare. Därför värdesätter vi respons högt. Du kan fylla i en responsrapport av ett antal orsaker: underhållsfrågor, trygghets- och säkerhetsfrågor, nära ögat-situationer och tillbud. I lobbyn på våning 6 hittar du en dator där du kan lämna in en rapport.

Vi uppskattar all respons som vi får så att vi kan förbättra säkerheten i alla våra tjänster. Vi behandlar alla rapporter med största möjliga konfidentialitet. Vi läser och reagerar på alla rapporter och vidtar vid behov tillämpliga åtgärder.

Gemenskap

Arcadahallen är det senaste tillskottet i Arcadagemenskapen. Byggnaden är inte bara avsedd för olika sport- och fritidsaktiviteter, utan innefattar även bostäder för en stor del av våra studenter.

Sporthallen

Sporthallen ligger på sjätte våningen och erbjuder möjlighet till att utöva ett antal bollsporter, gymnastik och olika gruppaktiviteter.

Hallen är lika stor som en basketplan av standardstorlek och har linjemarkeringar för flera aktiviteter, däribland basket, handboll, innebandy, futsal, volleyboll och badminton, men lämpar sig även mycket väl för dans och aerobics. I hallen finns även ett brett urval av toppmodern gymnastikutrustning som också passar större grupper.

Utöver utrustningen för ovannämnda fysiska aktiviteter, innehåller hallen olika redskap och utrustning för styrke- och konditionsträning. Dessa inkluderar allt från vikter och kettlebells till stepbrädor för aerobicsträning; perfekta för att variera dina träningspass.

I Arcadahallen kan du ge dig hän åt din träning med vetskapen att du inte bara har tillgång till toppmodern utrustning, utan även lugn och komforten av en privat sporthall.

Se www.arcadahallen.fi för all information och bokningar.



Några saker att beakta:

- Boka sporthallen i förväg.
- Använd lämpliga inomhusskor och sportkläder.
- Eventuella vätskor som spills ska torkas upp omedelbart så att skador undviks.
- Vänligen håll dig till den aktivitet som avtalats på förhand.
- Visa respekt för andra användare och stör dem inte när de tränar.
- Se till att du har lagt tillbaka alla redskap och all utrustning som du har använt på rätt plats innan det är nästa användares tur att börja.
- Lämna hallen så snart som möjligt efter att ditt bokade pass är över.

Visste du det här?

I Arcadahallen kan vi med hjälp av vårt AV-system analysera ditt lags prestanda. Ännu bättre är att våra kompetenta studenter kan erbjuda handledning i utvecklingen av lagets prestanda och strategi.

Gymmet

Gymmet ligger på sjunde våningen i Arcadahallen. Inträdet till gymmet ger dig tillgång till toppmodern utrustning, vilket ger dig möjlighet att träna olika fysiska förmågor. Du tar dig till gymmet via sjätte våningen.

Gymmet fokuserar på fria vikter och träning med kroppsvikten med olika verktyg och lösningar för innovativ träning på hög nivå. Variationen i utrustningen ger dig möjlighet att träna fritt på en individuell nivå. Som alternativ ger lokalen möjliggör träning enligt individuella träningsprogram, antingen ensam eller i mindre grupper.

Gymmet i Arcadahallen är lämpligt för användare på olika erfarenhetsnivåer. Oberoende av om du är nybörjare, har tagit en paus från gymmet, är en erfaren gymveteran eller håller på att bygga upp styrkan efter en skada, så kommer du att hitta utmanande utrustning och träningsprogram hos oss.

I dagsläget är det endast Arcadas studenter och personal som har möjlighet att köpa inträde till gymmet.

Se www.arcadahallen.fi för information om hur du får tillgång till gymmet.



Några saker att beakta:

- Använd alltid din nyckel för att komma in i gymmet. Visa upp nyckeln även om du går in tillsammans med en vän. Genom att du visar upp din nyckel har vi möjlighet att följa upp och optimera användningen av våra lokaler.
- Undvik personsador och skador på utrustningen genom att endast använda utrustning som du är bekant med.
- Var särskilt uppmärksam på din omgivning när du använder vikter. Var medveten om dina fysiska begränsningar.
- Undvik olyckor genom att endast använda vikterna på plattformen under uppsikt eller med en spotter.
- Håll gymmet rent genom att plocka upp efter dig själv och torka av svett från utrustningen efter att du är klar med den.
- Lämna alltid utrustningen på rätt plats när du inte använder den.
- Ge andra utrymme att träna i fred.
- Hjälp andra gym användare om de befinner sig i en farlig situation.

Visste du det här?

På Arcadahallen har vi studenter som kan ge dig handledning under din träning. Dessutom kan dessa mycket kompetenta personer erbjuda dig skräddarsydda och personliga träningsprogram för att maximera din potential!



Testlabbet

Testlabbet finns på sjunde våningen och har toppmodern utrustning för optimala resultat.

Testlabbet erbjuder dig ett brett urval av produkter, till exempel ett test av din maximala syreupptagning (VO₂max), som kan uppmätas på löpband, ergometercykel eller roddmaskin, och ger information till exempel om din konditionsnivå och dina träningströsklar.

Utöver detta har vi mätning av kroppssammansättning (Inbody), tester av hastighet och hastighetsstyrka, fälttester för styrkeuthållighet och mobilitetstester.

Testerna är tillgängliga och optimerade för alla, såväl nybörjare som atleter, och kan genomföras individuellt eller i grupper.

Se www.arcadahallen.fi för all information.

Andra lokaler



Bra att beakta:

- Håll omklädningsrum, duschrum och bastun rena och snygga.
- Vänligen använd endast skåpen när du använder något av faciliteterna.
- Visa respekt för andra användares utrymme.
- I händelse av brand bör du alltid försöka lämna byggnaden via trappuppgången. Om tjock rök blockerar din väg ut ur omklädningsrummet, bör du ta dig tillbaka in och hålla dörren stängd. Räddningspersonalen kan evakuera dig via balkongerna.

Många lokaler i Arcadahallen

Utöver en sporthall och ett toppmodernt gym är Arcadahallen utrustad med rymliga omklädningsrum.

Omklädningsrummen är funktionella för såväl individer som lag, med både duschar och bastu.

För förvaring av värdesaker och kläder medan du tränar finns det i omklädningsrummen skåp som kan ställas in med en personlig kod.



Säkerhetsvakter finns alltid tillgängliga!

Du når Securitas genom att ringa deras servicenummer från vilken telefon som helst i lokalen eller med din mobiltelefon:

+358 (0)20 49 12 110

I händelse av brand



1. Ring det allmänna nödnumret **112** från en säker plats.



2. Uppge ditt namn och vad som har hänt.



3. Uppge adressen:
Byholmsgränden 6 i Helsingfors.
Specificera var i byggnaden olyckan har inträffat!



4. Lägg inte på telefonen förrän du ges tillstånd att göra det.

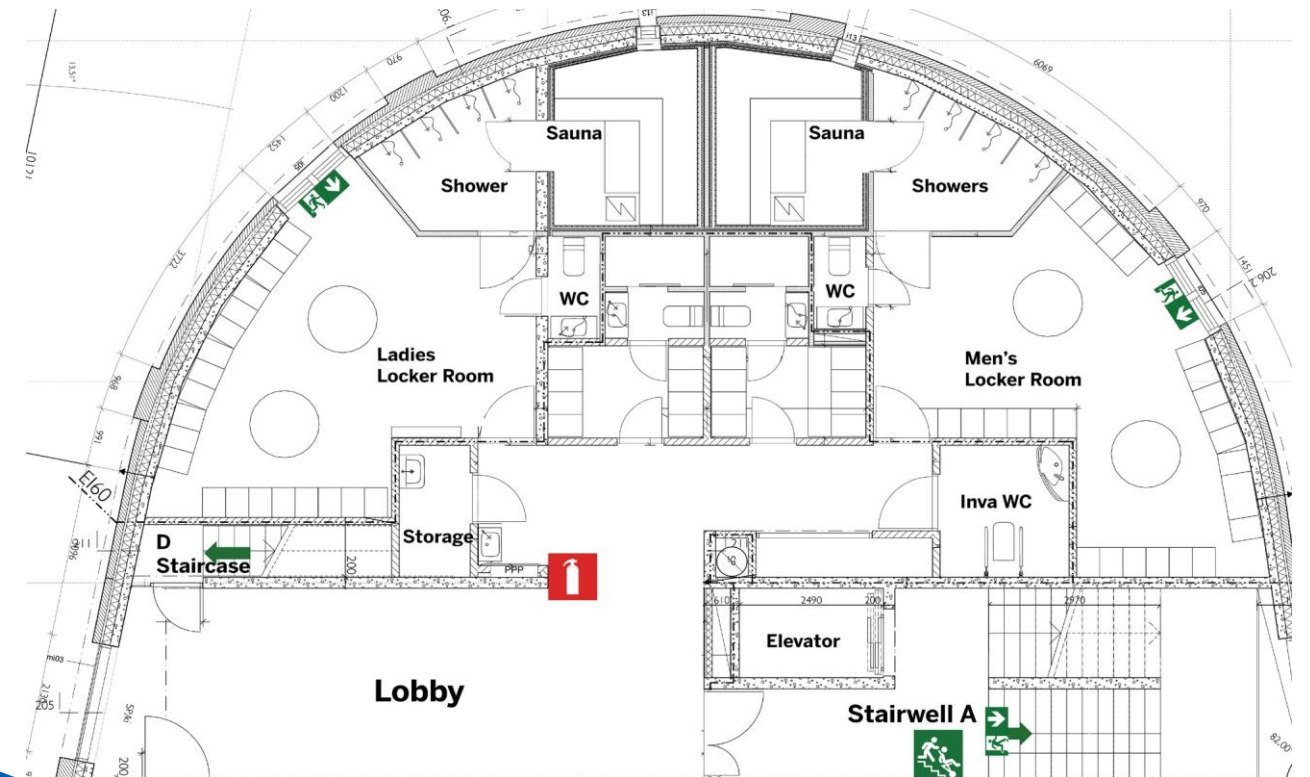


5. Gå till uppsamlingsplatsen som finns utanför byggnaden vid korsningen till parken.

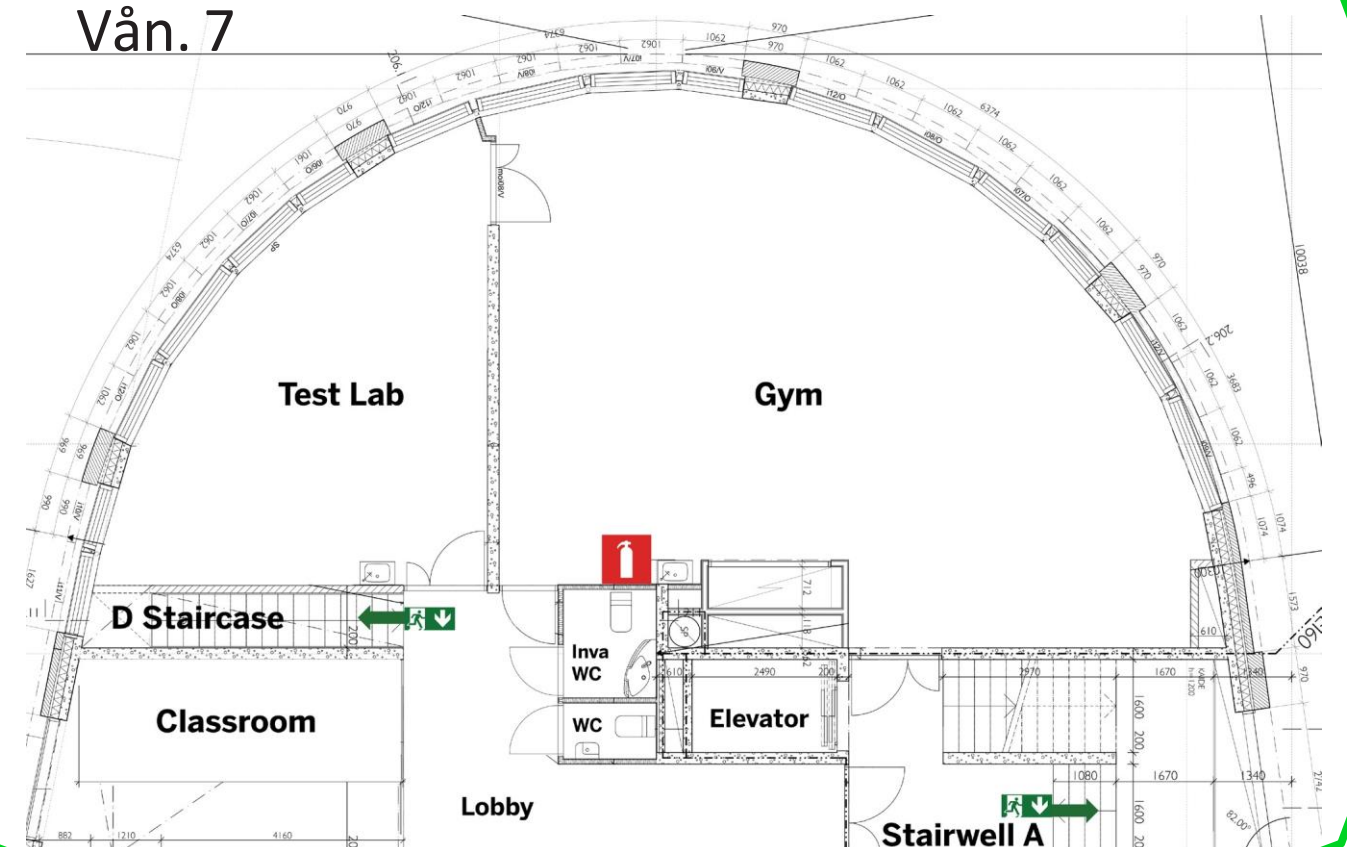


6. När situationen är uppklarad sker uppföljningen genom att du fyller i en säkerhetsrapport.

Vån. 6



Vån. 7



I händelse av skador



1. Bedöm situationen, ring **112** och följ de instruktioner du får.



2. Uppge ditt **namn** och **vad** som har inträffat.



3. Uppge adressen **Byholmsgränden 6** i **Helsingfors**. Specificera **var** i byggnaden olyckan har inträffat!



4. Lägga inte på telefonen förrän du ges tillstånd att göra det.

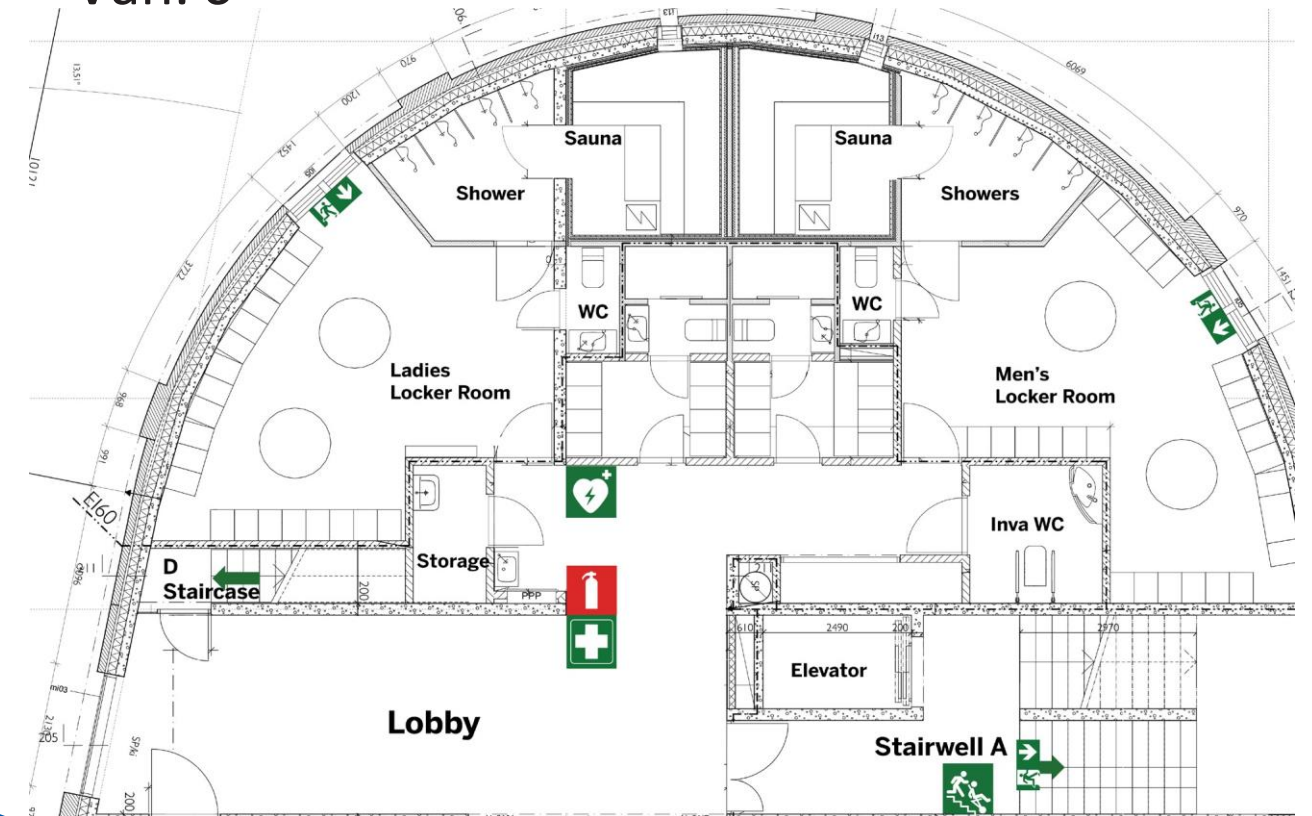


5. När situationen är uppklarad sker uppföljningen genom att du fyller i en säkerhetsrapport. Din rapport kan hjälpa till att förhindra olyckor i framtiden!

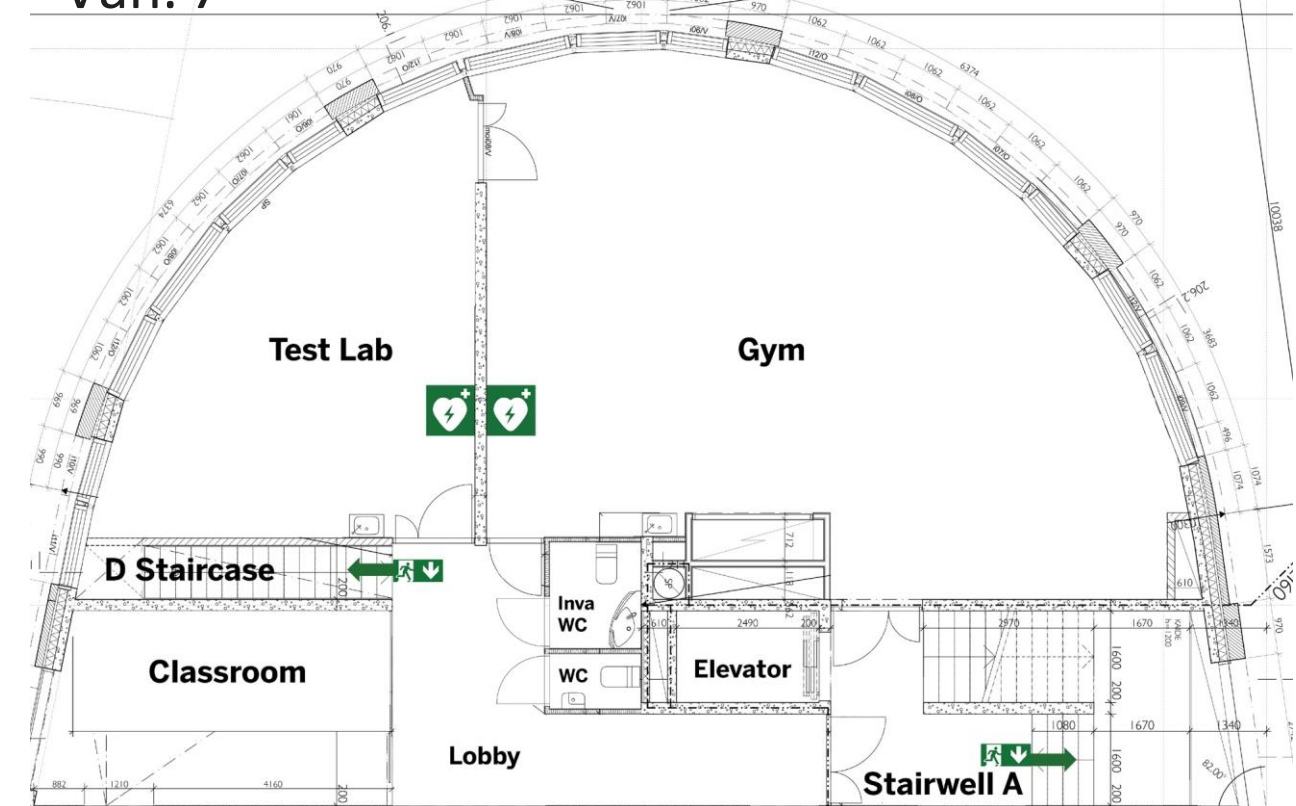


- Om någon har skadat ryggen, håll personens huvud helt stilla.
- Om någon är medvetslös, vänd hen i stabilt sidoläge, lyft upp hens ben något och håll hen varm.
- Stoppa blodförlust genom att trycka hårt mot såret. Lagg ned personen och höj upp de blödande extremiteterna.
- Underlätta personens andning genom att lyfta upp hens haka och luta huvudet bakåt.
- Kontrollera om personen andas och påbörja, vid behov, hjärt-lungräddning med en rytm om 30 nedtryckningar och två inandningar.

Vån. 6



Vån. 7



I händelse av olägenheter



1. Bedöm situationen. Uppmärksamma andra användare på det störande beteendet på ett lugnt, men bestämt sätt.



2. Ring vid behov säkerhetsvakten på +358 (0)20 491 2110.



3. Uppge ditt namn och vad det är som har inträffat.



4. Uppge adressen

Byholmsgränden 6 i Helsingfors.

Specificera var i byggnaden olyckan har inträffat!



5. Lägga inte på telefonen förrän du ges tillstånd att göra det och vänta tills vakten kommer.



6. När situationen är uppklarad sker uppföljningen genom att du fyller i en säkerhetsrapport.