

LeWELLin treenikalenterin käytännöt, kevät 2026

- Kevään treenikalenteri on voimassa **5.1.-31.5.** Kesäajan treenikalenteri, joka tehdään erikseen myöhemmin, on voimassa kesä-, heinä- ja elokuun ajan. Mari kysyy käytettävyyksiä maaliskuussa.
- Kevään treenikalenterissa tunti järjestetään, jos tunnille osallistuu vähintään **kolme** asiakasta. Samaan tapaan kuin tähänkin asti, järjestelmä ilmoittaa kaksi tuntia ennen tunnin ajankohtaa sekä asiakkaalle että valmentajalle, jos tunti peruuntuu. (Klo 8.30 aamutunnin osalta edellisenä iltana klo 21.00.)
- Jos sairastut tai et pääse ohjaamaan tuntiasi, olet ensisijaisesti itse vastuussa tuuraajan löytymisestä. Laita tuurauskyselyä whatsappin valmentajat -ryhmässä tai kysy suoraan toiselta valmentajalta. Muistakaa **ilmoittaa Marille** tuuraaja, jotta myös sovelluksen treenikalenteriin vaihtuu oikea ohjaaja (tarvittaessa myös tuntinimike).
- Sovelluksessa on nähtävillä missä mikäkin tunti pidetään. Näin ollen esimerkiksi Voimalaan tarkoitettuja tunteja ei pidetä edes osittain eteisen aerobisilla laitteilla. **Lue tarkasti** kohta: Ryhmien käytössä olevat käsipainot, välineet ja treenipaikat!
- Tuntikuvaukset löytyvät LeWELLin verkkosivuilta. Jos näistä nousee mieleen jotakin ihmeteltävää, niin kysy. 😊
- Kaikkea muutakin saa kysyä!

Yleisinfo LeWELLin ryhmiä ohjaaville valmentajille

Avaimet

- Aulan kaapista löytyy numerokoodillinen avainlokero (koodi: 2383, sekoita numerot takaisin) josta löytyy henksukäytävän oveen + auditorioon, sekä löhöhuoneeseen avaimet.
- Henksu-pukuhuoneen seinältä löytyy muut tarvittavat avaimet esimerkiksi löhöhuoneen lukollisiin kaappeihin. Avainkaapissa olevia avaimia käyttävät myös LeWELLin tiloja vuokraavat koulutustahot, joten muita avaimia avainkaappiin ei ole hyvä laittaa.
- Neuvottele Hennan kanssa, jos sinulla ei ole avaimia ja koet niitä tarvitsevasi pidempiaikaiseen käyttöön

Ryhmien käytössä olevat käsipainot, välineet ja treenipaikat

- Löhöhuoneesta löytyy valkotaulut, tussit ja varattu-laput. Kopiokone ja papereita löytyy auditorion ylähuoneesta.
- Varattu-lapuilla pitää tarvittavat laitteet varata ryhmien käyttöön tuntia valmistellessa. Jos alkulämmittelyyn on varattu pitkä aika esimerkiksi auditoriossa, voi varattu -lappuihin post-it -lapuilla kirjata kellonaika, jolloin ryhmä käyttää

laitetta/paikkaa. Aina voi myös huikata kuntosaliasiakkaalle, että ”tulemme tähän vasta 15 minuutin kuluttua, joten treenaa rauhassa”. Kuntosaliasiakkaiden kanssa voi, ja on suotavaa kommunikoida.

- Voimalassa ryhmien käytössä on kerrallaan korkeintaan 1 nostolavapaikka ja 1 kyykkyräkkiapaikka, sekä näihin kuuluvat 20 kg levytangot, SSB-tanko, kevyemmät levytangot (10 kg ja 15 kg) ja toinen trap bar -tangoista. Taljalaitteet, smith, penkkipunnerruspaikka, lantionostolaite ja työntömatto on myös tarkoitettu ryhmien käyttöön. Jos ryhmällä ei ole niille käyttöä, tällöin ne ovat vapaana kuntosaliasiakkaille.
- Ryhmien käytössä on kahvakuulat, 1-6 kg Gymstickin käsipainot ja tarvittaessa myös osa Voimalaa lähimpänä olevan käsipainotelineen 7-10 kg käsipainot, joita on jokaista kokoa 2 kpl.
- Voimalassa olevat ryhmät käyttävät auditorion varastosta löytyviä ohuempia (vanhempia) joogamattoja. Paksummat + uudemmat joogamatot (mustikan siniset) ovat käytössä ainoastaan auditoriossa pidettäville jooga- ja kehonhuoltotunneille. Kuntosalin seinässä olevat matot on tarkoitettu kuntosaliasiakkaille.
- Muut ryhmien käytössä olevat välineet löytyvät löhöhuoneen varastosta. Nämä välineet on tarkoitettu lähinnä kanveesilla pidettäviä ryhmiä varten. Jos ryhmäsi kanssa on päällekkäin toinen ryhmä, neuvottele toisen valmentajan kanssa tarvitsemistasi välineistä ja muista palauttaa käyttämäsi välineet varastoon.
- Auditorio on käytössä, jos päällekkäin ei ole koulutustilaisuutta tai muuta tapahtumaa. Ainakin alkulämmittelyissä ja loppujäähdyttelyissä kannattaa hyödyntää auditoriota, jolloin voimala rauhoittuu kuntosaliasiakkaiden käyttöön.
- Ylänteen pyörät ovat ryhmien käytössä, sekä myös sieltä löytyvät siniset kahvakuulat ja käsipainot. Painopakkalaitteet on tarkoitettu kuntosalikävijöille.

Tavarat omille paikoilleen

- Step-laudat seinustalle matalimpaan korkeuteen, jolloin punaiset osat eivät irtoa ja pinot pysyvät riittävän matalina ja siistinä.
- Puu- ja pehmeät boxit isojen lasiovien eteen niille tarkoitetulle hyllylle.
- Kahvakuulat, käsipainot yms. ja löhöhuoneen varaston tavarat niille tarkoitetuille paikoille.

Polarin kellojen paristojen vaihtaminen

- Jos valmentaja käyttää ryhmien kanssa polarin kelloja ja jossain lähettimessä on patteri lopussa → valmentaja vaihtaa itse polarin lähettimiin patterin, joita löytyy lähettimien kanssa samasta salkusta saksien kera. Tästä on aiemmin toimitettu ohjevideo (Huom. tarkista, että paristo menee läppään oikein päin. ☺)
- Uusien paristojen loppuessa ilmoita asiasta Hennalle, Helille tai Marille.
- Käytetyt paristot viedään henksukäytävän käytettyjen paristojen laatikkoon.

- Ryhmien jälkeen pese ja desinfioi rintanauhat ja aseta ne ilmavasti kuivumaan niille tarkoitettuun paikkaan.

Ideointi

- Haluaisitko ideoida yhdessä tunteja? Millaista apua tarvitset ryhmien ohjaamiseen liittyen? Mikä on ohjelmiesi vaihtoväli? Onko tuntisisältösi selkeä itsellesi?
- Kaipaanko yhdessäideointia?
- Ideoita ainakin Sportyplanner -työkalun kautta.
 - Käyttäjätunnus: info@lewell.fi ja salasana: L3W3LLvalkut
 - Nämä ovat yleistunnukset kaikille. Jos luot Sportyplannerissa ohjelmia, laita ohjelman nimeen esimerkiksi sulkuihin oma nimesi.