

FÖRHÅLLNINGSGREGLER

VÄLKOMMEN TILL GYMMET I BRF VENUS

Träna tryggt, visa hänsyn och lämna gymmet som du själv vill möta det!

Max antal 10 personer i lokalen

ÖPPETTIDER

06:00 – 22:00 alla dagar

REGLER FÖR ANVÄNDNING

1. Endast för medlemmar

Gymmet är för boende i föreningen. Barn under 16 år får endast vistas här med vuxen.

Vid in- och utpassering, vänligen säkerställ att dörren går i lås.

2. Träning sker på egen risk

Föreningen ansvarar inte för olyckor eller förlorade värdesaker.

3. Visa hänsyn – prata lågmält, inga höga ljud. Musik endast i hörlurar.

4. Rena skor & rengöring

Inga ytterskor är tillåtet i lokalen.

Torka av träningsmaskinerna med papper och rengöringsspray efter användning. Papper och sprayflaska finns i lokalen. Plocka undan vikter, hantlar och övriga redskap efter användning

5. Utrustningen: Visa hänsyn vid köer – lämna plats för andra.

Ockupera inte en träningsmaskin. Under bl.a. kvällstid är det ofta flera som tränar samtidigt och intresset för maskinerna är stort.

Några enkla tidsregler:

- På löpband och crosstrainern gäller max 30 minuters aktivitet om det är fler som vill använda utrustningen.

- Övrig utrustning, kör dina repetitioner och flytta dig sedan till en annan station så att det blir en bra rotation i lokalen. Detta gäller givetvis bara om det är fler som vill använda utrustningen.

Vid skador i lokalen eller på utrustning vänligen gör en felanmälan till HSB.

<https://felanmalan.hsb.se/> alt per telefon: 010-442 11 00

6. Rökning, alkohol och droger är förbjudet!

BROTT MOT REGLERNA

Vid upprepade överträdelser kan tillträdet till gymmet dras in. Skadegörelse debiteras.