

### Tillfälliga regler för Galaxen gäller tills vidare

#### Galaxen

- Se till att ytterdörren går i lås både när du går in och när du lämnar lokalen och släpp aldrig in obehöriga personer till Galaxen.
- Åldersgräns i hela Galaxen. Ungdomar under 16 år får ej vistas i lokalerna utan målsman.
- Visa hänsyn, undvik att prata i telefon och använd enbart rena inneskor i lokalerna.
- Till gymmet får max två gäster bjudas med vid ett och samma tillfälle
- Öppettider i Galaxen 06.00 – 23.00

#### Gymmet

- 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, roddmaskinen 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.
- Torka av träningsmaskinerna med papper och rengöringsspray efter användning. Papper och sprayflaska finns i lokalen.
- Se till att det alltid ser rent och snyggt ut efter dig. Plocka undan vikter, hantlar och övriga redskap efter användning.
- Egna redskap får användas i gymmet men de får ej lämnas kvar i lokal. Dock gäller användning under eget ansvar med dessa redskap.

#### Galaxen

- Sist men inte minst, lämna lokalen på samma sätt som du vill hitta den nästa gång du är här.

Kör hårt 😊

Hälsningar

Styrelsen