

TRIVSELREGLER I GYMMET

1/ Alla vill vi trivas och ha trevligt i träningslokalerna. Använd ditt sunda förnuft, ta hänsyn och respektera dina medtränare.

2/ Gymredskapen får endast användas av de boende i Seniorhuset och Finnboda Trädgårdar.

3/ Observera, av säkerhetsskäl får ej barn använda redskapen.

4/ Barn kan vistas i träningslokalerna endast tillsammans med vuxen anhörig boende i någon av husen.

5/ All träning sker på egen risk och på eget ansvar.

6/ Gymnastiklokalen får användas endast när det inte förekommer schemalagda gruppaktiviteter. Se anslag på dörren.

7/ Används alltid inneskor och kläder lämpade för träning. Skor måste vara rena. Sand och grus förstör maskinerna och golv. Ytterskor placeras utanför dörren till gymnastiklokalen innan du kliver in.

8/ Tänk på allergiker. Undvik parfym. Dofter förstärks när man svettas. Hund och katt får inte vistas i lokalerna.

9/ Vilar gör du vid sidan av maskinen/bänken så att någon annan kan använda dem under tiden.

10/ Efter användning, torka av maskinen/redskapet. Papper och spray finns vid biljardbordet.

.