



Bestämmelser som gäller säkerhet och trivsel i träningslokalen

Vi ber Dig att läsa igenom och följa bestämmelserna nedan:

- ALLMÄNT:
 - Endast boende i brf Åkeslund Nr 1 får träna i träningslokalen.
 - All träning sker på egen risk. Medlemmar ansvarar själva för sitt hälsotillstånd inför träning. Vid tveksamhet rådfråga läkare innan Du börjar träna.
 - Träningslokalen får användas mellan 05:00 och 23:00 med reservation för vissa gruppaktiviteter och städning. Anslag om detta finns i träningslokalen.
 - Minderåriga får vistas i lokalen enbart med målsmans godkännande och i ansvarig myndig persons närvaro.
- INNE I TRÄNINGSLOKALEN:
 - Använd träningsskor (inneskor) i träningslokalen.
 - Följ noga instruktionerna för varje maskin. Använd inte utrustning om Du är osäker på hur den ska användas.
 - Alla vill vi trivas och ha det trevligt när vi tränar. Använd ditt sunda förnuft. Respektera dina medtränande och håll en rimlig ljudnivå. Visa hänsyn och samsas om utrustningen.
 - Efter avslutad träning med vikter, lägg tillbaka vikterna på sin plats.
- EFTER TRÄNINGEN:
 - Utrustningen som Du använt under ditt pass skall läggas/hängas tillbaka på avsedd plats innan Du lämnar lokalen.
 - Torka av din maskin eller bänk efter användande. Spraya aldrig direkt på en maskin, maskindelar kan ta skada. Spraya istället på pappershandduken för att torka med.
 - Kontrollera att alla fönster är stängda om Du är den sista som lämnar lokalen.
 - Kontrollera att ljuset är släckt och att dörren är låst.
- ÖVRIGT:
 - När Du använder toaletter, dusch eller bastu se till att lämna utrymmena i god ordning.
 - Det finns en musikanläggning i lokalen. Den ska användas för ledarledd gruppträning. Om Du också vill använda den följ noga instruktionerna som finns vid anläggningen.
 - Kom gärna med egna förslag till förbättring/utveckling av träningslokalen. Lägg dina synpunkter i Styrelsens brevlåda i port 91.
 - Felanmälan görs till Styrelsen: kontakt.brfakeslundnr1@gmail.com, eller i brevlåda i port 91.

Sist men inte minst – kör med en vänlig stil och ha kul!