



BESTÄMMELSER GÄLLANDE TRÄNINGSLOKALEN

Vi ber Dig att läsa igenom och godkänna bestämmelserna nedan:

- **KOSTNAD:**
 - Att nyttja gymmet kostar »en krona om dagen« – 365 kr per år och lägenhet. Årsavgiften lägges på månadsavgiften med automatik vid årsskiftet. Vid uppsägning, eller flytt kommer erlagd årsavgift inte att återbetalas. Uppsägning måste ske minst 1 månad före årsskiftet. De som anmäler intresse sent på året, under perioden 1 juli – 31 december ska under första året betala 185 kr.
- **ALLMÄNT:**
 - Endast boende i Brf Åkeslund Nr 1 får träna i träningslokalen. Till boende räknas även de personer som delar hushåll med en medlem och vistas i dennes lägenhet merparten av veckan.
 - 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 och i varje entré. Respektera att gruppträningen inte ska störas av övrig träning. Om Du tränar individuellt med träningsredskap, vänligen, träna på övriga tider.
 - Minderåriga får vistas i lokalen enbart med målsmans godkännande och i ansvarig myndig persons närvaro.
- **INNE I TRÄNINGSLOKALEN:**
 - Använd träningsskor (inneskor) i träningslokalen. Träna inte barfota för att undvika spridning av fotsjukdomar.
 - 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 TRÄNINGEN:**
 - Utrustningen som Du har använt under Ditt pass skall läggas/hängas tillbaka på avsedd plats innan Du lämnar lokalen.
 - Torka av Din maskin, bänk eller matta efter användande. Spraya aldrig direkt på en maskin, maskindelar kan ta skada. Spraya istället på pappershandduken för att torka med.
 - Kontrollera att fönstret är stängt om Du är den sista som lämnar lokalen.
 - Kontrollera att ljuset är släckt och att dörren mot korridoren är låst.
- **ÖVRIGT:**
 - När Du använder toaletter, dusch eller bastu se till att lämna utrymmena i god ordning. Stäng av bastun om Du går sist.
 - Det finns en musikanläggning i lokalen. Den är i första hand avsedd att användas för ledarledd gruppträning. Om Du också vill använda den följ noga instruktionerna som finns vid anläggningen.
 - Om något fel uppstår gäller den vanliga rutinen för felanmälan till Driftia.
 - Kontakta styrelsen om du har frågor eller förslag till förbättring/utveckling av träningslokalen på kontakt.brfaqeslundnr1@gmail.com eller via vår brevlåda i port 91.

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

**2019
Styrelsen**



BESTÄLLNING av gym-abonnemang

Jag förstår och godkänner BESTÄMMELSERNA gällande träningslokalen.

NAMN _____

LGH NUMMER _____

DATUM _____

UNDERSKRIFT _____

Fyll i och lägg denna sida i Styrelsens brevlåda.