



## BESTÄMMELSER GÄLLANDE TRÄNINGSLOKALEN

**Vi ber Dig att läsa igenom och godkänna bestämmelserna nedan:**

- **KOSTNAD:**
  - Att nyttja gymmet kostar 500 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 250 kr.
- **ALLMÄNT:**
  - Endast boende i Brf Åkeslund Nr1 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.brfaleslundnr1@gmail.com](mailto:kontakt.brfaleslundnr1@gmail.com) eller via vår brevlåda i port 91.

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

**2024  
Styrelsen**