

# TRIVSELREGLER FRISKIS&SVETTIS NORRKÖPING

## Trivsel i gymmet

- För att träna i gymmet behöver du ett gym-, klipp- eller allträningskort, alternativt en engångsbiljett till gymmet.
- Checka alltid in innan ditt träningspass.
- Respektera dina medtränande. Lämna plats mellan dina set och lägg tillbaka utrustning på avsedd plats.
- Hantera vår utrustning med varsamhet.
- Torka av den utrustning du svettats på med avsedd trasa som finns i lokalen.
- Våra ledare och instruktörer har förtur till utrustningen då de ska leda pass eller hålla instruktion.
- Använd rena ändamålsenliga kläder och skor.
- Ta endast med de saker du behöver för ditt träningspass i gymmet. För övriga tillhörigheter finns skåp i omklädningsrum.
- Konditionsmaskinerna har en 10-minuters begränsning vid kö.
- Vi är ett dopingfritt gym, anslutet till Riksidrottsförbundet. Dopingkontroller genomförs.
- Barn under 13 år får ej vistas i gymmet. Undantag bebisar, som får följa med i babyskydd eller vagn med hjulskydd vardagar fram till kl. 15.

## Trivsel gruppträningshallar och cirkelgym

- Hämta alltid ut en biljett till passet och ha den redo vid insläpp.
- Placera väska, värdesaker och vattenflaska på avsedda hyllor i hallen. Blockera ej nödutgångarna.
- Hantera vår utrustning med varsamhet.
- Använder du skor, se till att de är rena.
- Se till att din mobil är på ljudlöst läge.
- Redskap ska läggas tillbaka på anvisad plats.
- Står hallen tom är du som har gym- eller allträningskort välkommen att låna den för träning. Kontakta receptionen för tillgång. Du ansvarar för att hallen lämnas i gott skick.
- Musikanläggningen används endast av våra ledare.
- Vänta tills motionärerna på föregående pass har lämnat hallen innan du går in. Använd in- och utgången på anvisat sätt.
- Återställ cykel/IW-maskinen efter användning. Torka av den med rengöringstrasa som finns i lokalen. Fäll försiktigt ner styre och sadel. Stretcha ej mot cykeln/IW-maskinen.

## Trivsel omklädningsrummen

- Det är allas ansvar att hålla omklädningsrum, duschutrymmen och bastu trivsamma, fräscha och hygieniska.
- Det kan förekomma kvinnliga funktionärer i herrarnas omklädningsrum och tvärtom.
- Skåpen används endast under din vistelse i lokalen. Vi förbehåller oss rätten att klippa upp de lås som sitter kvar över natten.
- Av hygienskäl: Duscha alltid innan du bastar och sitt på en handduk.
- Tänk på de som är allergiska, undvik starka dofter.
- I City finns hårtork att låna i receptionen.
- Stängningstiden anger det klockslag då du ska vara färdig i omklädningsrummet och ha lämnat lokalen.

