



Hälledalshallen

# Ordningföreskrifter styrketräningslokal

Härnösands  
kommun



## Vi önskar dig en angenäm gymupplevelse!

1. Träningsskor för innebruk.
2. Använd hela och rena kläder, minst linne och shorts. Tänk på dina medtränande
3. Inga väskor och kläder i lokalen.
4. Se till att det alltid ser rent och snyggt ut efter dig. Plocka undan vikter, hantlar och övriga redskap efter användning.
5. Inget magnesiumpulver i lokalen.
6. Undvik höga smällar, ex lägg tillbaka hantlar inte slänga.
7. Sitt inte för länge på en maskin eller prata i telefon, då får man lämna över till nästa tränande.
8. Ockupera inte en maskin i grupp.
9. Förbjudet att hänga på extra vikter på alla fasta maskiner.
10. Torka av dynor och handtag efter dig så slipper vi dela svett.
11. Undvik bus och støj, respektera och visa hänsyn mot personal och andra besökare.
12. Inga lösa föremål i stretchrummet, plocka tillbaka när ni är klara.
13. Om du släpper in kompisar med ditt band blir du avstängd.
14. Personer som ej tränar måste lämna lokalen.
15. Ej tillåtet att träna barfota.
16. Från och med det år du fyller 16 år är du välkommen att träna själv i gymmet. Vi rekommenderar att du har en gyminstruktion.
17. Från och med det år du fyller 14 år är du välkommen att träna på gymmet i målsmans sällskap. Ni ska båda ha giltiga kort eller engångsbiljett. Ni tränar alltid tillsammans vid varje övning. Både du och din målsman har genomgått en gemensam gyminstruktion.
18. Vid misstanke om brott görs en polisanmälan.

**Lycka till med din träning och fråga gärna receptionen om hjälp i gymmet.**



**För mer information kontakta:**

Jonas Andersohn, Simhallschef

Tel 0611- 34 81 79,

[jonas.andersohn@harnosand.se](mailto:jonas.andersohn@harnosand.se)

[www.harnosand.se](http://www.harnosand.se)

 **Möjligheternas hus.**

ORDNINGSFÖRESKRIFTER