

Ordningsföreskrifter

Spegeln

1. I vårt gym använder vi alltid rena inneskor. **Ej tillåtet** att träna i bara strumpor eller barfota.
2. Använd hela och rena kläder, minst linne och shorts. Tänk på dina medtränande.
3. Inga väskor och lösa 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. Använd våra "trasor", torka av dynor och handtag efter dig.
11. Undvik bus och stoj, respektera och visa hänsyn mot personal och andra besökare.
12. Inga lösa föremål i stretchrummet, plocka undan 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. Från och med det år du fyller 16 år är du välkommen att träna själv i gymmet. Vi rekommenderar att du har en gyminstruktion.
16. Från och med det år du fyller 11 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.
17. Vid misstanke om brott görs en polisanmälan.

Lycka till med din träning och fråga gärna våra instruktörer om hjälp i gymmet.

harnosand.se/simhallen



**Härnösands
kommun**