

# AVTAL OCH REGLER FÖR DIG SOM TRÄNAR I VÅRA STYRKEHALLAR UTANFÖR ORDINARIE ÖPPETTIDER

- Lokalerna är larmade & övervakade.
- Vaktare och personal utför medlemskontroller. Överträdelse beivras.
- Ditt kort är personligt. Du får aldrig släppa in eller ut någon. Översträdelse leder till avstängning.
- In och utpassering skall alltid ske via ordinarie ingång. Nödutgångarna är larmade och får inte öppnas annat än i nödfall.
- Du får ej vistas i våra gruppträningsalar när dagens pass är avslutade.
- Vid nödfall som personskador, brand etc kan du använda nödtelefonen i receptionen. Överträdelse beivras och du blir debiterad med 1000 sek.
- Förstahjälpen, DHLR(hjärtstartare) och bår finns på Torget.
- Respektera medtränande, grannar och personal och uppträd vänligt och respektfullt.
- Du lämnar material, redskap, omklädningskåp, toaletter och andra gemensamma utrymmen i samma skick som du själv vill finna dem.
- Du ansvarar för dina egna värdesaker och tillhörigheter.
- Använd alltid tränings skor för inomhusbruk.
- Med hänsyn till andra tränande ser vi gärna att du använder handduk vid träning i styrkemaskinerna.
- Du följer de regler som finns anslagna.

Med reservation för ev. ändringar och tryckfel. Senaste upplagan 150106.

