



# Ordningsregler på gymmen

Ungdomar från 11 år får träna i gymmet i sällskap och under uppsikt av en betalande vuxen (18 år). Det är den vuxne som ansvarar för ungdomen och att denne tränar säkert och med korrekt teknik.

Ungdomar som fyller eller har fyllt 14 år kan träna på egen hand i gymmet, förutsatt att ungdomen har genomgått en gymintroduktion med någon ur personalen.

Ungdomar 11-14 år ska ha med sig målsman vid köp av gymkort.

Släpp inte in någon annan på gymmet, ditt gymkort och din inpasseringsbricka är personliga.

Gymkortet och inpasseringsbrickan (tagg) är värdehandlingar och ska inte lånas ut till någon annan. Tappar du bort din tagg får du betala 150kr för en ny.

Träna i hela och rena kläder, använd inomhusskor.

Torka av den gymutrustning som du har använt, genom att spreja på pappershandduk och torka sedan av maskinen (spray och papper finns på plats!).

Om du vet att du svettas mycket, ta gärna med en handduk och torka av dig med – trevligt både för dig och andra på gymmet!

Visa hänsyn till andra på gymmet - om ni är många i lokalen så uppehåll inte maskinerna för länge, turas hellre om att använda utrustningen.

**Till sist – kör hårt, det är kul att vara stark!**