**FÖRHÅLLNINGSREGLER Gymmet HSB Brf Tolered**

**För att träningen ska bli en trevlig upplevelse för alla har vi sammanställt en lista med regler som vi ser att du läser innan du besöker vårt gym.**

**Bryter man mot dessa vid upprepade tillfällen så förlorar man rätten att utnyttja gymmet.**

* Använd endast inomhusskor på gymmet, ytterskor ställer vi i hallen på anvisad plats.
* Jackor och väskor ska hängas av i entrén.
* Från dagen du fyllt 18 år får du träna själv på gymmet.
* Tränande under 18 år ska ha en vuxen med sig under hela träningspasset.
* Tvätta alltid av din konditionsmaskin och övrig gymutrustning efter dig.
* Se till att lägga tillbaka vikterna/redskapen och kom ihåg att magnesium/talk inte är tillåtet.
* Se till att du kan hantera vikterna du använder och inget överdrivet droppande av vikter i golvet kommer tolereras.
* Kom ihåg att släcka samt städa upp efter dig om du lämnar gymmet sist. Städ utrustning finns på gymmet.
* Träning i bar överkropp är inte tillåtet.
* Släpp inte in obehöriga, alla som vill in på gymmet använder sin tagg.
* Träna inte med pågående infektion/infekterat sår. Inte bara för din egen skull, bakterier kan överföras vidare vid hudkontakt eller via träningsredskap.
* HSB brf Tolered avstånd från alla former av sexuella trakasserier, kränkande särbehandling och hot och våld. Bryter man mot denna regel så stängs man omedelbart av från gymmet.

**Med vänlig hälsning**

**Styrelsen HSB brf Tolered**