

VETT OCH ETIKETT

Träna i skor du bara använder inomhus.

Håll snyggt i omklädnings- och duschrum.

Din svett torkar du av med egen handduk, torkdukar och spritning är till för redskapen och mattorna.

Uppehåll inte maskinerna för länge - lämna plats.

Tänk på allergiker - undvik starka parfymer.

Ställ tillbaka vikterna efter dig.

Hjälp varandra att säkra vid tunga vikter.

Tag med egen musikspelare och hörlurar om du inte tycker om gymmets musik.

Det finns värdeskåp för plånbok m.m.

Du tränar på egen risk och under eget ansvar.

Gymmet är en ideell verksamhet och bygger på att vi alla hjälps åt att sköta lokalerna och träningsredskapen och ser till att hålla en trevlig och hjälpsam stämning.