

GYMREGLER

För att alla kunna träna i en trivsamt miljö behöver alla följa regler och ha respekt för varandra enligt gymetik.

1. Vid entrén ta av ytterskorna och ställ dem på skohyllan.
2. Tvätta händerna.
3. Värna om lokaler och maskiner.
4. Byta om till träningskläder och använd inomhusskor.
5. Stör inte andra medlemmar.
6. Endast flytande magnesium är tillåtet.
7. Mat är inte tillåtet i gymmet. Ät gärna i väntrummet. Visa hänsyn för allergiker.
8. Låt andra träna på maskiner när du vilar.
9. Torka av utrustningen efter användningen med EN (1) wipe!
10. Efter träningen lämnas vikterna mm till anvisade platser, även om du hittade dem på fel ställe från början.
11. Använd inte hårspray. Den kan utlösa brandlarmet.
12. Ta inte med obehöriga till lokalen. Resultat Naprapat & Träning förbehåller sig rätten att debitera en avgift på 1 000 kronor om denna regel bryts.
13. Resultat Naprapat & Träning tar tydligt avstånd från dopning.
14. Det är förbjudet för barn och ungdomar under 20 år att vistas på gymmet. Detta gäller inte för besökare på naprapatkliniken och rehab-medlemskap.
15. Det är inte tillåtet att marknadsföra eller sälja egna eller annans varor eller tjänster i Resultat Naprapat & Träningslokaler.
16. Sista inpassering är alltid 45 minuter innan stängning.
17. Vid vistelse i obemannad lokal efter stängningstid har Resultat Naprapat & Träning rätt att debitera medlemmen för utryckningskostnader 3 000 kr.
18. Det är inte tillåtet att fotografera eller filma andra medlemmar utan deras tillstånd. I bastu och dusch råder film- och fotograferingsförbud.
19. Duscha innan bastun, inga badkläder, använd badhandduk. Bastun är gemensam för alla oavsett kön.
20. Töm ditt skåp efter avslutad träning.
21. Blockering eller öppning av nödutgångar är inte tillåten. Dörrarna är larmade och utryckningskostnader debiteras 3 000 kr.
22. Visa hänsyn på gymmet vid användning av telefonen. Tala inte i telefon i gymområdet.
23. Vid akut sjukdom eller olycksfall ring 112.
24. Allt som är förbjudet enligt svensk lag gäller även på Resultat Naprapat & Träning. Överträdelser kommer att polisanmälas.
25. Medlemmen förbinder sig att följa de allmänna villkoren.