

# Brf Ättekulla

## REGLER FÖR GYMMET

### Allmänna regler

- Tillträde:** Gymmet är endast till för boende i Brf Ättekulla, Sköldmön, Runan och Eddan och deras hushåll. Besökare utifrån är ej tillåtna utan godkännande från styrelsen.
- Öppettider:** Gymmet är öppet mellan kl. 06:00 och 21:45. Sista inpassage är klockan 21.00 därefter låses dörrarna. Sista utpassage skall ske senast 21.45 varefter lokalen larmas. Utlöst larm på grund av för sen utpassage debiteras den boende son utlöst larmet.
- Åldersgräns:** Barn under 15 år får endast vistas i gymmet i vuxens sällskap.
- Kamerabevakning** Lokalen är kameraövervakad.

### Användning av utrustning

#### 5. Städning och hygien:

- Torka av utrustning efter användning med de rengöringsmedel och trasor som tillhandahålls.
- Använd alltid handduk när du tränar på bänkar eller maskiner.

#### 6. Skor och klädsel:

- Använd inomhusskor som inte lämnar märken.
- Träningskläder ska vara rena och anpassade för träning.

#### 7. Säkerhet:

- Använd utrustningen enligt instruktioner.
- Träna med omdöme för att undvika skador. Vid tveksamhet, be någon om hjälp eller råd.

### Ansvar och säkerhet

- Eget ansvar:** Träning sker på egen risk. Föreningen ansvarar inte för skador eller olyckor som sker i gymmet.
- Störningar:** Visa hänsyn och undvik att störa andra genom högljudda samtal eller musik.
- Skador på utrustning:** Eventuella skador eller fel på utrustningen ska omedelbart rapporteras till föreningen.
- Skadegörelse:** All skadegörelse polisanmäls och kan detta knytas till boende i föreningen kommer man bli debiterad kostnaden för återställande.

### Ordningsregler

- Tidsbegränsning:** Vid hög belastning av gymmet bör varje användare begränsa sin tid vid en enskild maskin till max 20 minuter.
- Avsluta träningen:** Plocka undan vikter och annan utrustning efter dig. Lämna gymmet i det skick du önskar finna det.
- Mat och dryck:** Mat är inte tillåten i gymmet. Endast vatten i återförslutningsbara flaskor får medtas.

### Övrigt

- Tillträdeskontroll:** Gymmet är låst och kan endast öppnas med tilldelad tagg. Taggen får under inga omständigheter lånas ut.
- Regelbrott:** Om reglerna inte följs kan tillträdet till gymmet dras in.