

Ordningsregler gym

Forsgårdens Golf AB

Vi vill skapa en trevlig atmosfär som gör att alla känner glädje av att komma till Forsgårdens Gym och träna.

- Alla vill vi trivas och ha det trevligt på gymmet. Använd ditt sunda förnuft. Respektera dina medtränande och håll en rimlig ljudnivå.
- Ha skor på fötterna. Inneskor på gymmet - uteskor ute.
- Stäng av mobiltelefonen eller sätt den på ljudlös. Pratar i mobilen gör du utanför gymmet.
- Se till att det alltid ser rent och snyggt ut efter dig. Plocka undan vikter, hantlar och övriga redskap efter användning.
- Torka av konditionsmaskiner och träningsmaskiner med papper och rengöringsspray efter användning. Papper och sprayflaska finns i lokalen.
- Vid instruktion har instruktören företräde till maskinen.
- Doping är absolut förbjudet.
- Från och med det år du fyller 13 är du välkommen att träna på gymmet. Barn mellan 11 år och 13 år får träna tillsammans med målsman eller under ledarlett pass. Barn under 11 år får inte vistas i gymmet på grund av olycksrisken.
- Öppettider för gymmet: 05.30-22.30 alla dagar i veckan. Övrig tid är lokalerna direktlarmade till Securitas och eventuellt orsakad väktarutryckning kommer att debiteras.