

TRIVSELREGLER I GYMMET

✓ Använd inneskor

Ha alltid rena skor på dig i gymmet.
Träna inte barfota eller i strumplästen
av hygien- och säkerhetsskäl.

✓ Ha lämpliga kläder

Var alltid påklädd i gymmet med rena
och hela träningskläder för allas trivsel.

✓ Gör rent efter dig

Torka av maskiner och redskap efter
användning. Använd trasorna avsedda
för avtorkning.

✓ Lägg tillbaka vikter

Vikter och annan utrustning lägger du
tillbaka på rätt plats efter användning,
så underlättar det för nästa person.

✓ Lås in dina värdesaker

Använd skåpen för att förvara dina
saker. Friskis ansvarar ej för lösa
föremål och personliga tillhörigheter.

✓ Visa hänsyn

Alla är här för att träna i sin egen takt,
var alltid trevlig och hjälpsam mot
dem du möter.

✓ Barn i gymmet

Barn under 13 år får ej vistas i gymmet.
Från 13-18 år gäller i målsmans sällskap
eller med annan vuxen över 25 år.*

✓ Fotografering

Fota eller filma aldrig någon annan
än dig själv utan deras tillåtelse.

Tillsammans skapar vi en trivsamt träningsmiljö för alla!

Vid frågor eller synpunkter ta gärna kontakt med någon av Friskis funktionärer.

*Åldersgränserna i gymmet gäller i ett initialt skede under uppbyggnaden av gymmet.

Friskis Lerum kommer under våren se över åldersgränserna för ungdomar under 18 år att få träna själva.

