

Friskis&Svettis Norrtälje IF Trivselregler



- Det ligger i alla medlemmars gemensamma intresse att föreningens lokaler är trivsamma. Du bidrar genom att följa dessa enkla regler:
- – Respektera skogränsen. Ställ skorna på avsedd skohylla eller lås in dem (om smutsiga i en plastpåse) i ett skåp.
- – Använd alltid rena skor för innebruk vid träning i våra lokaler.
- – Lämna dina värdesaker hemma och hjälp oss gärna att förebygga stölder genom att uppmärksamma obehöriga eller avvikande beteende i lokalerna.
- – Kom i tid till ditt träningspass och undvik att störa en avslappning med att gå innan passet är slut.
- – Hjälp oss att hålla omklädningsrum och duschutrymmen trivsamma och hygieniska.
- – Duscha alltid innan du använder bastun
- **Gymmets trivselregler**
- – För att träna i gymmet behöver du ett klipp- eller träningskort, alternativt en engångsbiljett till gymmet.
- – Checka alltid in innan ditt träningspass.
- – Respektera dina medtränande. Lämna plats mellan dina set och **lägg tillbaka utrustning på avsedd plats.**
- – Hantera vår utrustning med varsamhet.
- – Torka av den utrustning du använt med avsedd trasa alternativt papper som finns i lokalen.
- – Våra ledare och instruktörer har förtur till utrustningen då de ska leda pass eller hålla instruktion.
- – Använd rena ändamålsenliga kläder och skor. Det är inte tillåtet att vistas i våra träningslokaler i bar överkropp eller barfota.
- – Ta endast med de saker du behöver för ditt träningspass i gymmet. För övriga tillhörigheter finns skåp i omklädningsrum och i lokalerna.
- – Vi är ett dopingfritt gym, anslutet till Riksidrottsförbundet vi har en [antidopingpolicy](#) som vi arbetar efter.