

Ordningsregler för gymmet hos BRF Östertull

1. Alla vill vi trivas och ha det trevligt på gymmet. Använd ditt sunda förnuft. Respektera dina medtränande och håll en rimlig ljudnivå.
2. Gymmet får användas vardagar mellan klockan 7.00 - 22.00 och helger mellan 8.00 - 22.00, men endast av personer som bor i BRF Östertull.
3. Det är inte tillåtet för barn och ungdomar under 13 år att vara i lokalen.
4. För barn och ungdomar under 15 år får träning endast ske i målmans sällskap.
5. Släpp aldrig in obehöriga personer i lokalen.
6. Använd lämpliga träningskläder.
Ha skor på fötterna. Inneskor på gymmet. Uteskor ute.
7. Stäng av mobiltelefonen eller sätt den på ljudlös. Pratar i mobilen gör du utanför gymmet.
8. Se till att det alltid ser rent och snyggt ut efter dig. Plocka undan vikter, hantlar och övriga redskap efter användning.
9. Torka av konditionsmaskiner och träningsmaskiner med papper och rengöringsspray efter användning. Papper och sprayflaska finns i lokalen.
10. Du skall se till att dörren till gymlokal och ytterdörr är stängd och låst när du lämnar gymmet.
11. Magnesium (kalk) är inte tillåtet.
12. I BRF Östertulls gym råder nolltolerans mot droger. Detta gäller såväl dopningspreparat och andra droger (narkotika, alkohol och dylikt)