



TRIVSELREGLER

Det ligger i alla medlemmars intresse att föreningens lokaler är trivsamma och fräscha.

1. Respektera skogränsen.

För allas trivsel får endast inomhusskor användas i lokalerna.

2. Förvaring av personliga tillhörigheter såsom kläder och värdesaker sker på egen risk.

Undvik att ta med värdeföremål till träningen. Förvara i mesta möjliga mån värdesaker i våra låsbara förvaringsskåp. Var uppmärksam på obehöriga eller avvikande beteende i lokalerna. Stölder förekommer och vi behöver ditt stöd för att observera och förebygga.

3. Kom i tid till passen.

4. Undvik att störa andra deltagare under avslappningen.

5. Våra funktionärer arbetar ideellt – hjälp gärna till att hålla omklädningsrum och duschutrymmen trivsamma, fräscha och hygieniska.

6. Vid köbildning i duschen – korta ner duschtiden så blir alla gladare.

7. Använd handduk att sitta på i bastun.

Trivsel i gymmet

Vi har hög kvalitet på maskiner, instruktörer och inredning och vårt mål är att Friskis&Sveltis Lommas gym ska präglas av en trivsam och avslappnad atmosfär där alla känner sig välkomna. Hjälp oss att behålla den varma känslan genom att följa nedanstående.

1. Ha rena kläder och skor.

Det uppskattas av andra som tränar bredvid dig.

2. Torka av dynan efter dig med handduk eller avsedda trasor som finns i gymmet.

3. Visa hänsyn vid uppvärmningsmaskinerna.

Vid kö gäller max 10 min.

4. Vila inte i maskinerna när det är mycket folk.

Lämna plats åt andra mellan dina set.

5. Ibland behöver du vara flexibel på grund av att en instruktion ska ske vid just din maskin.

Instruktörer har alltid företräde vid instruktion.

6. Ställ alltid tillbaka hantlar och vikter när du tränat färdigt med dem.

Lämna inga grepp kvar i maskinerna.

7. Undvik att lägga vikter/hantlar på träningsbänkarna.

Skinnet kan spricka av tyngden.

8. Friskis&Sveltis tar avstånd från alla former av dopning.

Läs mer om våra antidopningpolicy på www.lommaburlov.friskissveltis.se.