

## **Ordningsregler för gymmet**

**All träning i gymmet sker på egen risk och Brf Tröskverket tar inget ansvar för skador på person eller material.**

### **Tider**

a. Träning får ske mellan 0700-2200

### **Utrustning/klädsel**

a. Inneskor alt. strumpor, ingen bar överkropp.

b. Förbjudet med krita/kalk och övriga medel som smutsar ner

### **Musik**

a. Om du vill lyssna på musik så nyttja hörlurar med hänsyn för grannarna. Om du har en radio/minihögtalare, skall den vara på en låg volym.

### **Hantering av vikter**

a. Det är strikt förbjudet att slänga vikter i golvet. Dels pga materialskador men även att golvet kan förstöras.

b. Inga övningar med vikter sker utan golvskydd undertill.

### **Felanmälan**

a. Sker till styrelsen på via mejl: [troskverket@hotmail.com](mailto:troskverket@hotmail.com)

### **Städning**

a. Utrustningen återställs efter avslutat gympass. Bilder på hur det skall se ut finns i gymmet.

b. Nyttjad utrustning tvättas med spray innehållande desinfektionsmedel och papprasa.

c. Efter nyttjat gympass, skall man sopa rent och ställa i ordning utrustningen. Lämna gymmet i det skick du själv vill finna det.

d. Tillse att du släcker och stänger efter dig.

e. Vid städdagar gör man ett extra krafttag att rengöra gymmet extra noggrant