



2020-02-27

REGLER VID CITY GYMS ANLÄGGNINGAR: Köping, Arboga, Kungsör, Kolsva

- ✓ Du ska alltid registrera din bricka även när det är bemannat på gymmet. Om du har glömt brickan, vänder du dig till personalen för att göra en manuell registrering i receptionen. Vid gymkontroll ska du alltid kunna uppvisa din bricka.
- ✓ Brickan är personlig vilket innebär att du inte får släppa in någon i våra lokaler. Det betyder också att endast betalande medlemmar får vistas i gymmet. Om du bryter mot regeln kommer en straffavgift på 1 000 kronor krävas av dig samt en avstängning. Om någonting skulle hända i lokalerna kan du som släppt in någon obehörig ställas till ansvar för detta.
- ✓ Träna i kläder som är lämpade för inomhusträning och använd inomhusskor. RENA inneskor på gymmet! Uteskor ute!
- ✓ Det är inte tillåtet att träna med bar överkropp eller i strumplästen/barfota på grund av hygienskäl. Använd alltid rena träningskläder för allas trivsel.
- ✓ Utrustning och redskap ska hanteras varsamt för att undvika skadegörelse och obehagligt höga ljud.
- ✓ Efter användning ska utrustningen och redskapen alltid hängas eller läggas tillbaka på dess plats. Torka av konditionsmaskiner och träningsmaskiner med papper och rengöringspray efter användning.
- ✓ Dom som inte sköter hanteringen av vikter, skivstänger eller dylikt riskerar avstängning om 1 månad med full betalning till verksamheten.
- ✓ Du ska visa hänsyn, inte föra oväsen och du får inte skräpa ner på City Gym. Lämna inte dina skor eller vattenflaska i lokalen. Lämna gymmet i det skick du vill finna det. Om något i gymmet går sönder eller om du upptäcker trasig utrustning ber vi dig kontakta personalen.



2020-02-27

- ✓ Du ska alltid se till att ytterdörren är stängd och låst när du lämnar City Gyms lokaler. Vid problem eller akuta situationer ska du ringa jourtelefonen: 0221-711 91
- ✓ Magnesium (kalk) är inte tillåtet.
- ✓ Släng ditt skräp och tomburkar i respektive papperskorgar.
- ✓ Alla vill vi trivas och ha det trevligt på gymmet. Använd ditt sunda förnuft. Respektera dina medtränande och håll en rimlig ljudnivå.
- ✓ Fotografering/filmning/selfies på gymmet. Tänk på att andra kanske inte vill vara med på bild/film. Fråga först eller se till att bara du är i bild.

Sist men inte minst - kör med en vänlig stil och ha kul!