



Välkommen till
ÅSBRO GOLF

ORDNINGSREGLER GYM

- Gymmet får endast användas av personer som är medlemmar i Åsbro Golf. Släpp inte in obehöriga personer i lokalen.
- Träning sker på egen risk och det är dina egna försäkringar, som gäller vid skada.
- Utomhusskor är inte tillåtet, får **INTE** heller ha skor med svart sula.
- Hjälp till att hålla rent och snyggt! Torka av svettiga dynor och maskiner efter dig, Plocka tillbaka vikter, hantlar och övriga redskap efter användning. Varje medlem ansvarar för att hålla god ordning i gymmet och i våra omklädningsrum.
- Om du spiller någon vätska på golvet ska den torkas upp omedelbart.
- Magnesium och kalk som används för att få fäste är **INTE** tillåtet.
- I vårt gym råder **nolltolerans** mot droger. Detta gäller såväl dopningspreparat som andra droger.
- Det är inte tillåtet att fotografera eller filma andra medlemmar utan deras tillåtelse.
- Undvik mobilsamtal som kan störa andra i gymmet.
- Tänk på de som är allergiska, undvik starka dofter
- Är du sist ut ifrån gymmet så ska lampor släckas, fönster & dörrar stängas.
- Barn under 17 år får inte träna i gymmet utan en ansvarig vuxen. Det är dock upp till vårdnadshavare att bedöma om ens barn klarar av träning på egen hand vid den åldern.
- För träning tillsammans med vuxen gäller en lägsta ålder på elva år. Vårdnadshavare har ansvar för sina barn och att de tränar på ett för åldern lämpligt sätt och med lämpliga redskap. Barn under elva år får ej vistas i gymmet.

Detta är för allas trivsamtet.

Utrymning vid brand

Alla medlemmar i Åsbro Golf förbinder sig att ta del av den utrymningsinformation som finns i lokalen. Ta för vana att studera utrymningsplanerna och kolla upp vart närmaste nödutgång finns.