

Ordningsregler gym

1. Alla vill vi trivas och ha det trevligt på gymmet. Använd ditt sunda förnuft. Respektera dina medtränande och håll en rimlig ljudnivå.
2. Använd alltid ditt passerkort när du går in. Även om ni är flera som går in samtidigt. Detta är för allas säkerhet, ditt kort är personligt och får ej överlåtas. Du ansvarar för att du inte släpper in obehöriga.
3. Du ska alltid se till att ytterdörren är stängd och låst när du lämnar lokalen.
4. Se till att det alltid ser rent och snyggt ut efter dig. Plocka undan vikter, hantlar och övriga redskap efter användning. Lämna det så som du vill finna det.
5. Torka av konditionsmaskiner och träningsmaskiner med papper och rengöringsspray efter användning. Papper och sprayflaska finns i lokalen.
6. Om något i gymmet går sönder eller om du upptäcker trasig utrustning ber vi dig kontakta Jukkasjärvi IF, jukkasif@gmail.com eller ring 0703421376
7. Barn som medtages till gymmet får icke röra sig fritt i gymmet. Du har ansvar för barnets/ens säkerhet i gymmets lokaler.
8. Jukkasjärvi IF har nolltolerans mot droger. Detta gäller såväl dopningspreparat som andra droger (narkotika, alkohol och dylikt).
9. Ha alltid träningskläder på dig vid träning i gymmet.
10. För träning i gymmet krävs strumpor eller skor. Barfotaträning är ej tillåtet. Skor som används skall vara skor som bara används inomhus.
11. Ny tagg kan köpas för 100 kr om du tappar bort den.
12. Tag alltid av dig ytterskorna vid ytterdörren.
13. All träning sker på egen risk och under eget ansvar.
14. Träna hårt och smart, ha roligt!
15. Jukkasjärvi IF har rätt att abonnera gymmet upp till 5 dagar/år.
16. Ungdomar under 15 år måste träna i vuxens sällskap.