

ATLETIC CITY GYMREGLER

- 1.** Jag tar avstånd från Riksidrottsförbundets dopingklassade preparat. Jag använder inget själv och meddelar ägaren eller personal om jag misstänker att någon annan på gymmet gör det.
- 2.** Mitt inpasseringskort är en värdehandling och personligt. Att låna ut kortet är förbjudet. Detta kan avgöras då alla passager genom dörren registreras. En avgift på 300 kr betalas vid första betalningstillfället. Vid borttappat kort eller att kortet gått sönder på grund av oaktsamhet får man lösa ut ett nytt sådant för 100 kr. Om kortet blir utslitet på grund av flitigt användande erhålls ett nytt utan att någon ny avgift behöver betalas.
- 3.** Jag är införstådd med att det EJ är tillåtet att ta med obehöriga personer till gymmet. Med obehöriga menas de som inte har betalat avgift eller skrivit kontrakt. Provträning får ej ske på obemannade tider!
- 4.** Jag ansvarar själv för mina värdesaker och tillhörigheter.
- 5.** Jag ser till att lokalen lämnas i gott skick, vikter ska ställas tillbaka på angiven plats, städa upp om jag har spillt eller skräpat ner på golvet. Jag kontrollerar också att inpasseringsdörren går i lås, oavsett om någon befinner sig i lokalen eller inte.
- 6.** Mina ytterskor ställer jag på anvisad plats. Det är ej tillåtet att träna med samma skor jag gått till gymmet i. Träna gör man i träningskläder och skor, ej barfota eller i strumplästen om inte specifika övningar kräver det.
- 7.** Jag meddelar ägaren eller personal på plats om något gått sönder i lokalen eller om någon missköter sitt kontrakt.
- 8. Jag behandlar andra medlemmar och personal med respekt.**
- 9.** Jag hanterar redskapen varsamt och släpper inte ned hantlar hårt. Träning sker på egen risk och felaktig användning kan leda till kroppsskada. Jag ansvarar själv för att jag är i så fysisk god form att träning är lämpligt.
- 10.** Om barn följer med till gymmet ska de vara på anvisad plats och inte befinna sig vid maskinerna, för att minimalisera skaderisken. Du som förälder har fullt ansvar för vad som händer barnen.

Att bryta mot dessa regler kommer resultera i tidsbestämd eller permanent avstängning av sitt träningskort.