



# Regler för gymmet i HSB Brf Råven i Solna

## Tillgång till gymmet

För tillgång till gymmet krävs att du som medlem skriver på ett kontrakt där du godkänner föreningens regler nedan. *Kontraktet finns på vår hemsida för nerladdning och utskrift. Påskrivet kontrakt lämnas i styrelsens brevlåda, Illerstigen 4 kv.*

## Våra regler

Reglerna är till för att minska risken för personskador och skador på material och utrustning.

- Föreningens gym är till för föreningens medlemmar. I mån av plats får medlem medta gäst. Medlem ansvarar för sin gäst och vad hen gör i gymmet.
- Gymmet är till för att gymma och träna, inget annat.
- All träning i gymmet sker på egen risk.
- Använd gymmet som om det vore ert eget samtidigt som ni visar hänsyn till andra som också utnyttjar rummet.
- Reparationskostnader på utrustning som skadas på grund av felaktig användning får medlem bekosta.
- Skador på material och utrustning ska omgående felanmälas till föreningens felanmälan.
- Utrustning som är trasig får inte användas förrän den är lagad.
- Släpp aldrig in någon du inte känner i gymmet. Medlemmar måste använda sin egen nyckelbricka för att komma in. All passering loggas.
- Personer under 15 år får inte vistas ensamma i lokalen utan ansvarig myndig persons närvaro.
- Skor som använts ute får inte användas i gymmet.
- Se till att lämna gymmet rent och snyggt efter dig. Torka av utrustning efter användning.
- Lägg tillbaka utrustning efter att den använts.
- Anmäl till föreningens felanmälan om rengöringsmedel och torkpapper tar slut, om något går sönder eller om lokalen är i dåligt skick när du kommer dit.
- Ingen utrustning får medtas ut ur lokalen.



- Stäng alla fönster och se till att dörren är ordentligt stängd när du lämnar gymmet.
- Mellan 20:00-22:00 ska störande ljud som t.ex. musik minimeras.
- Vid misskötsel, missbruk av lokalen, dåligt beteende och om man inte följer reglerna har föreningen rätt att stänga av medlem från lokalen och neka tillträde.

### **Utrustning**

För att förenkla ansvarsfrågan och undvika både personskada och skada på utrustning, måste alla redskap som permanent finns i gymrummet ägas av föreningen. Dessa noteras på en inventarielista.

Om du har utrustning du vill skänka så att andra kan använda den kan du kontakta gymgruppen för godkännande av den. När utrustningen är godkänd tar HSB Brf Råven i Solna över ägandet av den och den kan placeras i gymmet. Det vill säga att skänkt utrustning inte kan hämtas vid flytt. Lokalen kan alltså inte användas för tillfällig förvaring.

**OBS!** Utrustning får inte placeras i lokalen utan Brf Råvens godkännande.

Du kan givetvis ta med egna redskap till gymmet men de får inte lämnas kvar i lokalen.

### **Håll dig uppdaterad!**

Dessa regler kan uppdateras med tidens gång och det är ditt ansvar som brukare av gymrummet att hålla dig uppdaterad med de senaste reglerna. Dessa publiceras på Brf Råvens hemsida och i gymmet.

### **Bra att tänka på**

Om du under ditt träningspass plötsligt får svårt att andas, yrsel, synbortfall, bröstsmärtor skall du genast avbryta ditt träningspass och söka akutsjukvård.

Träning kan vara jobbigt men den ska inte framkalla smärta. Använd inte utrustning om du är osäker på hur den ska användas, detta medför risk för skador på dig själv och på utrustningen.

Har du en sjukdom eller skada och är osäker på om och hur du kan träna. Ta kontakt med läkare eller fysioterapeut.

**HSB Brf Råven i Solna**