**Uppdatering om gymmet**

Renoveringen av gymmet är färdigt. Det är nu möjligt att gå till gymmet och träna för den som vill, läs igenom denna informationen innan ni gör det.

Gymmet är utrustat med möjligheter för kroppsbyggning, motionering, rehabilitering och konditionsträning, oavsett intresse så tror vi att det finns något för alla!

**Utrustning i gymmet:**

Roddmaskin

Crosstrainer

Träningscykel

Löpband

Bröst och axelpress

Cable cross

Benmaskin

Hantlar

Ny ingång till gymmet är via dörren till källargången på gaveln i hus 26. Använd er hemnyckel för att komma in till hallen vid bastun, därefter en särskild gymnyckel för att komma in i gymmet.

Det finns en **NY GYMNYCKEL** som alla behöver hämta ut. De som inte har en gymnyckel sedan tidigare betalar en pantavgift om 200 kr till föreningen. Nyckeln hämtas ut hos Emir Softic efter överenskommelse, kontakta honom på tel: 070-255 69 73. De som har en gammal gymnyckel kan byta ut den kostnadsfritt mot en ny hos Emir.

För felanmälan av maskiner och utrustning hör av er till Anders Björk på tel: 0768 05 90 05

**Alla som tränar är skyldiga att följa trivselreglerna, dessa finns bifogade på nästa sida, uppsatta i anslutning till gymmet och på vår hemsida, läs igenom dessa innan ni börjar träna.**

Vi hoppas att ni ska trivas i det nya gymmet!

Hälsningar, Styrelsen

2021-08-09

**Trivselregler gymmet Brf Tallstekeln**

**Vi vill att alla ska trivas på vårt gym och därför visar vi respekt för alla som tränar. Alla som tränar på gymmet har en skyldighet att följa trivselreglerna.**

* Endast boende i Brf Tallstekeln får vistas på gymmet. **I nuläget (COVID) MAX 4 personer samtidigt i gymlokalen.**
* All träning sker under eget ansvar, föreningen tar ej ansvar för personskada eller olyckor.
* Det är inte tillåtet att träna i bar överkropp eller barfota. Ej heller i ytterskor, **använd alltid skor för inomhusbruk.**
* Höga ljudnivåer såsom skrik, hög musik etc, är inte tillåtna i gymlokalen.
* Hantera vikter/utrustning varsamt utan att slänga/släppa dem, för att undvika skador på omgivningen och er själva.
* Utrustning och hjälpmedel plockas undan och läggs tillbaka på sin plats efter användande.
* Torka av din bänk/maskin efter användning. Rengör de ytor som du hållit på, suttit på eller lutat dig mot med rengöringsspray och papper. Släng skräp i papperskorgen.
* Åldersgräns på gymmet är 16 år för att träna själv. I målsmans sällskap kan man träna från 13 år.
* Det är förbjudet att dricka alkohol, vara påverkad av alkohol, bruka droger eller andra substanser som ex. steroider i vårt gym.
* Rökning är förbjudet i gymlokalen och övriga utrymmen.
* Ingen privat utrustning får lämnas i gymmet.
* Släck ljuset i alla utrymmen efter er. Stäng dörrar och fönster när ni är färdiga.
* Felanmälan av maskiner och utrustning görs till Anders Björk på tel: 0768 05 90 05

Brott mot regler leder till omedelbar avstängning för samtliga bostadsrättshavare i den bostadsrätt som avtalsparten bor i.

Utomstående får inte ges tillträde till föreningens gym.

/Styrelsen