

## **Vår nya motionslokal – några enkla regler för oss alla.**

### Allmänt

Lokalen är öppen mellan 06.00 – 23.00. Respektera gränsen för ytterskor innanför entrédörren. Använd sportskor med ljus sula för sportaktiviteter.

Den som sist lämnar lokalen ser till att samtliga lampor är släckta.

### Köket

All utrustning som används ska diskas, torkas och åter ställas på plats. Diskhon ska vara ren och torr. Avstängningskranen till diskmaskinen ska alltid stängas efter avslutad disk.

Alla sopor kastas i något sopnedkast, väl förslutna i de soppåsar som finns.

### Gymhörnan

Den som vill använda löpbandet ska noggrant ha läst instruktionshäftet och/eller fått en personlig demonstration av någon ansvarig. Den viktigaste grundregeln är: **Stå aldrig på själva bandet när det börjar rulla utan stå på kanterna.** Annars kan bandet få allvarliga skador. Maximal kroppsvikt är 150 kg.

Torka alltid redskapen efter användning. Papper och rengöringsmedel ska alltid finnas. En viktig grundregel : **Spraya aldrig direkt på redskapet** - Spraya vätskan på pappret och torka av redskapet. Annars är risken stor att vätskan tränger in och förorsakar rost.

All träning med vikter måste ske på den skyddsmatta som täcker golvet.

**Observera att all användning av redskapen sker på egen risk.**

### Duscharna

Alla som ska bada i poolen eller besöka bastun måste först duscha och det ska göras utan badbyxor eller baddräkt. Att ignorera detta innebär att miljontals bakterier tillförs bassängvattnet. Detta gäller barn som vuxna. Självklart rakar man golvet rent från tvålorester efter sig. Annars blir golvet mycket halt och kan förorsaka skador för andra. Vattnet i duscharna är nu självavstängande och växling från takdusch till handdusch sker genom att föra själva slangfästet i sidled.

### Bastun

Använd alltid en handduk eller motsvarande att sitta på i bastun. Bara rent vatten får kastas på bastustenarna. Se till att bastuaggregatet stängs av efter användning.