

Regler för motionsrummet

Det är en förmån att ha tillgång till motionsrummet i föreningen och det är viktigt att vi hjälps åt att sköta det på ett bra sätt så att det kan vara kvar i nuvarande form. Därför är det viktigt att vi alla följer nedanstående regler så att det ska fungera att ha detta utrymme som alla medlemmar har fri tillgång.

- **Med anledning av den pågående pandemin görs följande tillägg till reglerna för motionsrummet:**
 - **Endast personer från samma hushåll som tillhör Brf Vasalunden kan samtidigt vistas i motionsrummet.**
 - **Vistas inte i motionsrummet om du har symptom såsom till exempel ont i halsen, förkylning, hosta, muskelvärk eller feber**
 - **Vistas inte i motionsrummet om du har familjekarantän, dvs om någon i ditt hushåll har bekräftad infektion med covid-19**
 - **Inled alltid med att slå på ventilationen (knappsats till vänster innanför ingången)**
 - **Rengör alltid redskap innan och efter användning**
 - **När du ska lämna motionsrummet, slå på ventilationen igen på längsta tidsintervallet (2h)**
- All träning sker på egen risk. Föreningen tar inget ansvar för eventuella skador eller andra hälsoproblem som kan uppstå på den som vistas i lokalen.
- Den som använder redskapen och annan utrustning som finns i lokalen tar ansvar för att användandet är korrekt. Inled alltid med en funktionskontroll av redskapet/utrustningen och avstå alltid från att använda det om det finns misstanke på brister, fel eller skador. Detta ska i så fall anmälas till styrelsen.
- Barn under 15 år skall inte träna ensamma. Föräldrar ansvarar alltid för sina minderåriga barn.
- Utomstående som inte är boende i föreningen kan inte använda motionsrummet.
- Använd bara rena inneskor. Skulle du mot förmodan dra in smuts så är det viktigt att du gör rent efter dig. Ta med dig skräp, vattenflaskor eller annat skräp när du är klar.
- Förtäring är inte tillåten såvida det inte är vatten, sportdryck eller motsvarande. Om du spiller så måste du torka upp efter dig. Om du behöver använda någon städutrustning för att göra rent efter dig så får du använda din egen.
- Ställ tillbaka fria vikter och annan utrustning när du har använt den.
- Släpp inte fria vikter eller andra redskap i golvet. Det skapar ett dovt duns-ljud som fortplantar sig i alla lägenheter i hela huset.
- Motionsrummet skall användas för fritidsträning. Kommersiell verksamhet är tyvärr inte tillåten.
- Stäng av TV, armaturer, musikutrustning när du lämnar lokalen.
- Motionsrummet kan användas helgfria vardagar kl 07 – 21 och helger/röda dagar kl 08 – 20. Övrig tid är motionsrummet stängt.
- Om något redskap eller annan utrustning går sönder skall detta meddelas till styrelsen.

VÄLKOMMEN!