

Trivselregler att följa hos oss på Friskis i Landskrona

ALLMÄNT

- Man ska ha rena inneskor i våra lokaler (byter om här hos oss)
- Ha rena träningskläder för allas trevnad
- Använd inte starka parfymer och dylikt, många är allergiker
- Ha mobiltelefon på ljudlöst och gå åt sidan vid samtal
- Kasta tejp, snus och annat skräp i papperskorgarna
- Respektera stängningstiden som uppger när du ska ha lämnat lokalerna

TRÄNINGSKORTET

- Är personligt och får inte lånas ut
- Checka alltid in innan du går vidare till omklädningsrum/träningslokal

GYMMET

- Använd våra trasor till att torka av handtag och sitsar innan du lämnar en maskin
- LÄGG TILLBAKA de träningsredskap du använt
- Träna inte utan skor i gymmet (hygien)
- Hos oss tränar vi inte med bar överkropp
- Vid kö – max 10 minuter vid konditions/uppvärmningsmaskinerna

BASTU

- Sitt på en handduk eller annat sittunderlag
- Ha inte underkläder (kalsonger/trosor) på dig
- Ta inte in mat eller dryck (vatten i plastflaska är okej)

OMKLÄDNINGSRUM

- Spraya inte med hårspray, parfymer eller andra starkt doftande medel
- Kasta tejp, snus och annat skräp i papperskorgarna

BARNRUM

- Ansvara över att medföljande barn uppehåller sig i avsett barn rum
- Ät mellanmål och godis ute vid borden
- Städa undan innan ni går hem

Om man upprepat eller medvetet struntar i ovan regler gäller följande

Steg 1. Man får ett skriftligt påpekande via mejl (ditt ansvar att uppdatera din mejladress hos oss)

Steg 2. Man blir avstängd i 6 månader (betalda avgifter återbetalas inte)

Steg 3. Man blir avstängd i 12 månader (betalda avgifter återbetalas inte)