



Välkommen till Hälsoborgen!

Vår ambition är att alla ska kunna trivas här - oavsett ålder, kön eller träningsvana. Vi förutsätter därför att alla som tränar här visar varandra hänsyn och respekt, är aktsamma om utrustning och lokaler samt lämnar gymmet i det skick man själv vill finna det. Undrar du över något - fråga!

Våra medlemsregler är enkla:

- ✓ Medlemskortet är personligt och får inte lånas ut. Som medlem är det *inte* tillåtet att ta med icke medlem in i lokalerna utan lov, detta kan medföra uppsägning av medlemskap. Den som vistas i gymmet utan tillåtelse (av Stefan, Daniel eller Maria) kan göra sig skyldig till olaga intrång och polisanmälan kan komma att göras.
- ✓ Taggen ska visas vid varje besök.
- ✓ All form av droger och dopning är absolut förbjudet och får inte användas i samband med träning i våra lokaler. Dopingtester kan förekomma.
- ✓ Jag tränar på egen risk och Hälsoborgen ansvarar inte för medlemmars skador som kan uppstå i samband med träning. Jag tar själv ansvar för att mitt hälsotillstånd är sådant att jag utan risk kan utnyttja lokalen och träningsredskap. Är jag förkyld tränar jag inte av hänsyn till andra medlemmar och min egen hälsa.
- ✓ Hälsoborgen ansvarar inte för förlust av kvarlämnade eller glömda kläder, skor och övriga personliga saker.
- ✓ Vid instruktioner låter vi personal med kund gå före i maskinerna.
- ✓ I gymmet använder vi inneskor, d v s skor som ej används utomhus.
- ✓ Vill du börja ditt träningspass med att plocka undan vikter eller att leta efter vikter och annan utrustning? Det tror inte vi, därför plockar var och en undan efter sig!
- ✓ Torka av maskinerna efter dig (rengöringsmedel och papper finns på flera ställen i gymmet) och använd gärna handduk att torka svett med.
- ✓ Barn får inte vistas i gymmet av säkerhetsskäl.
- ✓ Priset gäller under den tid som bindningstiden löper (normalt 12 månader). Kort som tecknats under kampanjer kommer att justeras till gällande ordinarie pris när bindningstiden gått ut, liksom ungdomskort när innehavaren fyller 20 år. Generella prishöjningar meddelas på hemsidan minst 45 dagar innan de träder i kraft.

Hälsoborgen äger rätt att stänga av medlem som bryter mot ovanstående regler. Återbetalning av medlemsavgift kommer då inte att ske.