



## ORDNINGS REGLER FÖR HÄRLIG GEMENSKAP OCH TRIVSEL

Vi driver boxen med fokus på kvalitet och säkerhet med målet att ge alla er medlemmar en fantastiskt bra träningsupplevelse och goda träningsresultat. För allas trevnad och säkerhet i boxen har vi en del ordningsregler som är knutet till era medlems avtal.

### Allmänt hos oss

Vi hälsar på varandra och välkomnar nya medlemmar. Vi är ett relativt litet gäng som tränar här och att alla trivs är det viktigaste för oss.

### Egen träning (Open Gym)

Open gym hos oss går kanon, men tänk på vardagar kan det vara trångt mellan 16–19. Gruppträningen går alltid före Open Gym träning när det gäller utrustning.

### Öppentider

Vi erbjuder medlemmarna öppettid mellan 05:00-23:00 alla dagar i veckan. Under de tider boxen inte är bemannad kommer ni in via tag.

### Att tänka på när du bokar pass

Avbokning av pass ska ske senast två timmar innan passets start, är det mindre än två timmar kvar så skriv in via chatten på hemsidan. Ha koll i Appen om du fått reservplats, tänk på att vid försen avbokning eller missat pass debiteras 85:-

- **Inför passet** - Kom i tid, minst 10 innan! Meddela coachen om ev. skador.
- **Utrustning & skräp** - Allt som använts ska ställas tillbaka på sin hemmahörande plats. Torka av utrustning och golv om du råkat spilla, svettats eller blodat ner. Allt skräp såsom tejp, papper, plåster m.m. ska slängas i soporna.

### Magnesia

Magnesia är fantastiskt på många sätt, men det hör hemma i hinkar och på dina händer. Håll dina händer över hink och ta bara den mängd som du faktiskt behöver. Rengör efter DIG.

### Droppning av vikter

Att kasta vikter hos oss undviker vi alltid förutom att undvika skador, inte av ren lathet. Det man lyfter upp kan man också oftast sätta ner lite lugnt och försiktigt.

- Droppa aldrig plastvikter samt 5/10kg.
- Tomma skivstänger, kettlebells eller hantlar får ALDRIG droppas!

### Barn

Man får gärna ha med sina barn till boxen men barnet måste befinna sig i barnrummet. Plockar i ordning efter barnen när ni lämnar och har något gått sönder säg till. Varje förälder ansvarar för sitt barn och dess säkerhet. Träningsytan är superlockande för leksugna barn med spring i benen, men för att behålla säkerhet och kvalitet på passen måste barnen vara i barnrummet. Som tränare har man fullt upp med att leda passet och vill inte att barnen tar fokus varken från dig eller från de andra medlemmarna på passet. Allas träning är lika viktig.

**Sist men inte minst, ha kul under passen och var en inspirerande förebild för dig och alla andra!**