

Regler Ockelbo Atletklubb

Träningsstider 05:00 – 24:00

Det är ett absolut krav att ha träningskläder och tränings skor på gymmet, det är av hygieniska skäl inte tillåtet att träna barfota eller i strumpor. På ett gym svettas man, tänk på hygien och andras trivsel, använd rena träningskläder.

Förbjudet att gå in i lokalen utan att byta till rena tränings skor. Smuts från skor man använt utomhus förstör maskinerna, och kostar klubben stora summor. **Respektera skogränsen.**

Torka av bänk och annan utrustning efter användning och ställ tillbaka på rätt plats.

Endast medlemmar med giltigt medlemskort har rätt att vistas på gymmet. Medlemskortet är personligt och får inte lånas ut.

Släpper du in någon obehörig kan du förlora ditt medlemskap och få en straffavgift på 1000kr. Du och den du släppt in blir avvisade från gymmet.

Som medlem förbinder du dig att följa klubbens regler. Den som bryter mot reglerna kan förlora sitt medlemskap. // Styrelsen Ockelbo Atlet Klubb.

Hos Ockelbo Atlet Klubb råder nolltolerans mot doping. Användning av alkohol och andra droger på gymmet är absolut förbjudet.

Åldersgränser för medlemskap

Vuxen: Från fyllda 18 år.

Ungdom: Från fyllda 13 år.

Pensionär: Från fyllda 65 år.

Ockelbo Atlet Klubb är en ideell förening som sköts av en styrelse. Styrelsen utfärdar reglerna och har rätt att kontrollera att de efterföljs.