

## **Ordningsregler Ockelbo Atlet Klubb.**

**Träningsstider 05:00 – 24 .00**

***Klubben är ett obemannat gym. Det är viktigt att medlemmarna känner till och följer de regler som gäller för att gymmet skall fungera för alla.***

### **Klädsel och hygien:**

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.

### **Renlighet och ordning:**

Förbjudet att gå in i lokalen utan att byta till rena tränings skor. Smuts från skor man använt utomhus skadar maskinerna och smutsar ner i lokalen. ***Respektera skogränsen!*** Torka av bänkar och annan utrustning efter användning och ställ tillbaka på rätt plats. Lämna inte vikter kvar på stängerna.

### **Integritet och hänsyn:**

Du får inte filma eller fota någon annan på gymmet utan tillåtelse. Inte heller lägga ut på sociala medier eller ex TikTok utan att du fått medgivande från de som är med på bilderna/filmerna. På gymmet har vi bakgrundsmusik från en musiktjänst, vill man lyssna på egen musik måste man använda lurar. Av hänsyn till andra är det inte tillåtet att spela egen musik med påslagen högtalare. Det är många som vill träna hos OAK, lämna plats åt andra och ta inte upp tid på gymmet och i maskinerna i onödan.

### **Medlemskap:**

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.***

***Hos Ockelbo Atlet Klubb råder nolltolerans mot doping. Användning av alkohol och andra droger på gymmet är absolut förbjudet. Det råder även nolltolerans mot mobbning, vi ser allvarligt på om sådant förekommer. Alla på gymmet skall respektera varandra.***

### **Åldersgränser för medlemskap.**

Vuxen: Från fyllda 18 år.

Ungdom: Från fyllda 13 år.

Pensionär: Från fyllda 65 år.

För priser och köp av medlemskort se vår hemsida [www.ockelboatletklubb.se](http://www.ockelboatletklubb.se)

**Ockelbo Atlet Klubb är en ideell förening som sköts av en styrelse.**

**Styrelsen utfärdar reglerna och har rätt att kontrollera att de efterföljs.**