



Trivselregler för Luleå Atletklubb

I allmänhet:

- Placera tillbaka saker där de ska vara efter användning (om du inte vet var saker ska vara, fråga en kompis).
- Var försiktig med utrustning och maskiner.
- Inga vikter, stänger eller liknande får läggas på läderbeklädda bänkar.
- Gummimattor placeras på golvet vid användning av hantlar och kettlebells för att skydda golvmattan.
- Var noga med att rengöra stänger från ev. blod eller dylikt efter användning.
- Inga stålborstar på stänger med kromad finish, använd istället rotborste för rengöring.
- De gamla gummivikterna ska endast användas för låga lyft. Därför har de som utövar tyngdlyftning förtur till de nya gummivikterna.
- Använd rena träningskläder, träning i jeans, ytterkläder, ytterskor etc. är inte tillåten.
- Bemöt dina träningskamrater som du själv vill bli bemött.

På gemensamma träningar:

- Inga hörlurar (av säkerhetsskäl).
- Kläder, skor och väskor ska vara placerade på hyllor/skohyllor, alternativt i omklädningsrum.
- Mobiltelefoner ska inte ligga på golvet eller på knäböjsplintarna.
- Inga lekande barn i lokalen.

Med Vänliga Hälsningar
Styrelsen