

ORDNINGSREGLER

Under träning:

- Håll avståndet till den som lyfter, för allas säkerhet!
- Visa respekt för varandra och bidra med att sprida god stämning i lokalen!
- Inga ytterskor!
- Var försiktig med den dyrbara utrustningen så håller den längre!
 - Släpp ner stången under kontroll!
 - När du har lastat stången med endast ett par fullstora viktskivor så skall du ta ner stången försiktigt! Gäller 10-kilosvikter och 5/2,5-kilos teknikvikter. Dessa vikter är smala och tål därför inte lika mycket som de bredare och tyngre vikterna.

Efter träning:

- All utrustning skall ställas tillbaka på avsedd förvaringsplats!
- Städa upp efter dig!
- Rengör stången efter dig vid behov, torka rent den från blod osv!
- Lämna lokalen så som du själv önskar finna den, snygg och prydlig!