

Praktisk info

- Öppettiderna är kl 05.00 till 23.00 för medlemmar. Belysningen tänds när första medlemmen för dagen öppnar dörren och släcks kl 23.00.
- Larmet inaktiveras kl 04.55 samt aktiveras kl 23.05. Förvarning kl 22.50 genom att belysningen dimras ner.
- Registrera ditt passerkort och slå din kod varje gång du besöker oss.
- Släpp inte in någon annan när det är obemannat. Det är dock tillåtet att ta med egna barn om de kan sitta självständigt och ej störa någon. De ska inte vara vid maskinerna.
- Se till att entrédörren stängs efter dig. Ett alarm sätts igång om dörren är öppen längre än 45 sekunder.
- För din säkerhet har vi övervakningskameror. Alla som passerar in genom dörren filmas, allt för att se till att det endast är medlemmar som har tillgång till lokalen.
- Uppmärksamma utrymningsplanen, se tavla vid entrén. Använd ej nödutgångarna (förutom då det krävs) eftersom dessa är larmade.
- Var rädd om passerkortet. Ett ersättningskort kostar 100 kr. Passer-/medlemskortet ska returneras efter avslutat medlemskap, om inte faktureras 100 kr.
- Ta med egna hörlurar om du vill lyssna på TV/musik vid våra konditionsmaskiner.
- På/vid de flesta maskiner finns instruktioner kring rörelsen du ska utföra.
- Maskinerna ska torkas av efter varje användande. Sprayflaskor finns vid de flesta maskinerna. Handdukar finns att låna i lokalen.
- Häng/lägg tillbaka vikter och redskap efter dig.
- I omklädningsrummen finns låsbara skåp. OBS! Ta med eget hänglås.
- Det finns låsbara värdefack för plånbok och mobil om du kommer ombytt.
- Ta med mynt till massagefåtölj, solarium, kaffe- och varumaskinen.
- Det är obligatoriskt att duscha innan bastu och poolbad i relaxen, uppmärksamma övriga regler som gäller där.
- Vi är tacksamma om ni meddelar oss om något saknas eller om ni har några förslag eller synpunkter! Om vi inte finns på plats lägg en lapp i svarta brevlådan i entrékorridoren.

