Trivselregler Lynx Gym

Senast uppdaterade: 2026-10-26

Allmänt

- **In- och utpassering:** Registrera alltid din in- och utpassering via Lynx Gym-appen genom att skanna QR-koden ("Lås upp dörr med QR") vid båda dörrarna vid inpassering samt när du lämnar gymmet. Detta skall göras vid varje tillfälle oavsett om dörren står öppen eller ej.
- **Slussregel:** Vid inpassering får endast en (1) person åt gången vistas i slussen. Dörren bakom dig måste vara helt stängd innan nästa dörr kan låsas upp. Vid utpassering får flera personer vistas i slussen samtidigt, men alla ska skanna ut sig individuellt.
- **Behörighet & Insläpp:** Det är strängt förbjudet att släppa in andra personer när man kliver in genom dörren. Kommer man flera samtidigt ska alla skanna sig in. Vid problem med inpassering eller strul i appen får du aldrig be andra släppa in dig – kontakta istället personalen via telefon eller ring på dörrklockan vid dörren.
- **Giltigt medlemskap:** Det är inte tillåtet att vistas i lokalen utan giltigt medlemskap. Enda undantaget till detta är om personalen gett tillstånd.
- **Skogräns:** Skogränsen går vid gymdörren och är markerad på golvet och på dörren. Innanför gymdörren får endast rena inomhusskor eller strumpor användas. Ytterskor ställs i skohyllorna i slussen eller bärs in i handen till ditt skåp. Smutsiga ytterskor får inte användas i gymmet eller på maskinerna. Vid upprepad överträdelse debiteras en städavgift på 500 kr enligt köpvillkoren § 9.
- **Värdesaker:** Lynx Gym ansvarar inte för förlorade eller stulna värdesaker i gymmen och omklädningsrummen.
- **Skräp:** Snus, torkpapper och annat skräp ska läggas i papperskorgar.
- **Substanser & Dopning:** Lynx Gym har nolltolerans och tar avstånd från alla former av dopning, alkohol, droger och andra förbjudna substanser. Preparat som är olagliga kommer att polisanmälas.
- **Fotografering och filmning:** Kommersiell fotografering och filmning får enbart ske efter godkännande från ansvarig. Fotografering och filmning för privat bruk är tillåtet förutsatt att:
  - Ingen annan kund kommer med i bild utan att personen i fråga tydligt godkänt detta.
  - Ingen bild på annan kund publiceras på någon digital plattform utan att personen i fråga tydligt godkänt detta.
  - I omklädningsrum, duschar och på toaletter är fotografering eller filmning aldrig tillåtet.
- **Åldersgränser & Ungdomar:** Lägsta ålder för att få träna på gymmet är det år man fyller 13 år. Ungdomar från det år man fyller 13 t.o.m. 15 år behöver gå en kostnadsfri gymintroduktion för att få träna själva, eller träna i sällskap med en vuxen över 18 år. Individuella undantag från introduktionskravet kan göras om god träningserfarenhet intygas av förälder/vårdnadshavare.
- **Barn i lokalerna:** Barn som inte uppnått åldern då de fyller 13 år får ej vistas i gymdelen p.g.a. säkerhetsskäl, men kan vistas i loungen. Små barn i babysitter eller vagn (med rena hjul) kan följa med in i gymdelen om de inte stör andra medlemmar. Ditt barn måste alltid vara i direkt anslutning till din träning och får inte krypa/gå runt i lokalen.
- **Klädsel:** Träning i bar överkropp är inte tillåtet.
- **Hygien:** Rakning är inte tillåtet i omklädningsrum, duschar eller på toaletter.
- **Förvaringsskåp:** Kom ihåg att tömma ditt skåp efter ditt träningspass. Skåpen ska vara tillgängliga för övriga medlemmar på klubben.

I gymmet

- All träning och nyttjande av anläggningen sker på eget ansvar. Vårdnadshavare ansvarar för sina minderåriga barn.
- Ha alltid avsedda och rena träningskläder och skor eller strumpor på dig vid träning.
- **Dryck i gymmet:** Vi rekommenderar att du har med dig en egen vattenflaska vid träning. Porslin, glas, muggar och bestick får inte tas med in i gymdelen.
- Plocka i ordning all utrustning (vikter, bänkar, grepp m.m.) efter användande.
- Torka av maskiner och bänkar efter användning.
- Endast flytande magnesium/greppförbättrare får användas – EJ pulver (förstör dammsugaren).
- Det råder nolltolerans mot all skadegörelse och stöld.
- Personal och deras kunder har företräde till maskinerna, t.ex. vid personlig träning eller gymintroduktion.

Loungen

- Om du lånar porslin, glas, muggar eller bestick från köket ska dessa placeras i diskmaskinen efter användning. Porslin, glas och bestick ska enbart användas i loungen och får inte tas med in i gymdelen.
- Torka av mikrovågsugn, bänken och bordet om nödvändigt.
- Använd lock vid uppvärmning av mat i mikrovågsugnen.
- Skjut in stolen mot bordet.

Vid olycka eller brand

- Vid brandlarm lämna omedelbart lokalerna via närmaste utgång. Bekanta dig med utrymningsplanen för att se närmaste nödutgång. Försök att tillse att alla personer lämnar lokalen. Alla brandvarnare är sammankopplade, så larmar en så larmar alla och musiken stängs av och dörrarna låses upp. Larm går också automatiskt till gymmets personal. Om konstaterad brand kontakta 112. Kontakta även gymmets personal om gymmet är obemannat. Släckförsök ska endast göras vid mindre brand och om det kan ske utan risk.
- Hjärtstartare och första hjälpen finns utanför RWC.

Felanmälan & Kontakt

- Om något på gymmet går sönder eller om du upptäcker trasig utrustning ber vi dig kontakta personal eller skriva till oss via kontaktformuläret på lynxgym.se/kontakt. Vår målsättning är att laga maskiner som går sönder så fort som möjligt, så hjälp oss gärna genom att hålla ögonen öppna.
- Kontakt vid frågor: 076-627 29 48 eller kontaktformuläret på lynxgym.se/kontakt.