



1. Ræktin er eingöngu fyrir meðlimi GYM heilsu. Vinsamlegast skráið ykkur inn í hvert sinn þegar mætt er.
2. Notum hreina innanhússsko og klæðumst hreinum íþróttafatnaði. Bannað er að vera ber að ofan eða berfættur. Notkun kalkdufts eða sambærilegra efna er bönnuð. Öll notkun nikótín/tóbaks er bönnuð í ræktinni.
3. Þegar þess er þörf, þrífum við tækin eftir notkun ásamt svitadropum á gólfinu í kringum þau. Sprautum aldrei vatni / sótthreynsiefnum beint á tækin sjálf.
4. Hjá GYM heilsu einokum við ekki tækin, ef fleiri vilja komast að, þá hleypum við þeim að á milli setta. Bannað er að sitja í tækjunum á milli setta.
5. Öll ólæti, hávaði eða köll eru bönnum í salnum. Göngum frá lóðum/lóðaplötum eftir notkun.
6. Börn yngri en 12 ára mega ekki vera í salnum. Börn í 7 - 10 bekk mega æfa í salnum ef þau eru meðlimir GYM heilsu. Börn í 7-8 bekk verða að æfa í fylgd foreldra/ forráðamanna eldri en 18 ára. Börn í 9-10 bekk mega æfa sjálf á eigin ábyrgð.
7. Meðlimir GYM heilsu skulu í öllu haga sér eftir þeim fyrirmælum sem starfsfólk gefur og fylgja ráðum þjálfara.



1. The gym is for GYM heilsa members only. Please check in every time you visit.
2. Wear clean indoor training shoes and clean workout clothing. Training shirtless or barefoot is not permitted. The use of chalk or similar substances is prohibited. All use of nicotine and tobacco products is prohibited in the gym.
3. When needed, wipe down the equipment after use, along with any sweat on the floor around it. Never spray water or disinfectant directly onto the equipment itself.
4. Please don't hog the equipment — if others are waiting, let them work in between your sets. Sitting on machines between sets is not permitted.
5. Disruptive behaviour, loud noise and shouting are not permitted in the gym. Return dumbbells and weight plates to their racks after use.
6. Children under the age of 12 are not permitted in the gym. Children in grades 7-10 (ages 12-16) may train in the gym if they are members. Children in grades 7-8 must train accompanied by a parent or guardian over the age of 18. Children in grades 9-10 may train unaccompanied, at their own risk.
7. GYM heilsa members must at all times comply with instructions given by staff and follow the guidance of the trainers.