

Information från mötet med gym-medlemmar den 2/7 kl 17.00

Vi samtalade och gym-gruppen presenterade sig och berättade om våra planer för gymmet och om framtiden.

Efter det ville vi höra medlemmarnas önskemål och idéer om gymmet och vad det tycker att vi kan förändra/förbättra.

Önskemål från våra medlemmar:

* Elefantfot att stå på för att nå upp för att kunna byta redskap i ”dragmaskinen”

KLART!

* Kortare steg för att lägga på vikter ex. 2 kg, 4kg etc. Som det är nu så är det 6 kg till 10 kg pålägg för nästa steg.

Tyvärr finns det inga stegvis lättare vikter att byta med

* Benpress

Benpress är nu installerad

* Step-up-brädor

3 st Step-upbrädor är installerad

* En till multimaskin (gym-gruppen undersöker och tittar på kostnader)

En multimaskin täcker behovet på gymmet i dagsläget

* Fria vikter

Fria vikter medför buller för boende och har hög skaderisk så därför kommer vi inte att upphandla fria vikter det är heller inte tillåtet att ta med sig sina egna fria vikter att använda i gymmet!

* Vibrationsplatta

Vibb-platta installerad på gymmet

* Skoställ så att man kan ställa sina skor inne i gymmet och slipper oroa sig för stölder i kapprummet

KLART!

* Medlem vill att vi ska sätta upp info om att hänga tillbaka använda redskap, att inte

använda maskinerna för länge och att man inte får spela musik i gymmet så att det stör andra.

Gym-gruppen hänvisar till tavlorna med regler uppsatta i gymmet och att prata med sina ”medgymmare” om det finns störande moment

* Storstädning (22 juli, 08.00 - 12.00)

Planer:

- Gym-gruppen planerar att storstäda gymmet och få bort den unkna luften. Vi har beställt såpa till puzzel-mattorna, fönsterputs, golvsstädningsmedel för att få bort den klistriga ytan och ge golvet en fräsch doft som håller länge. * **Storstädning (22 juli, 08.00 - 12.00)**
- Medlemmarna tyckte att förslaget om att bjuda in till "ledar-ledda" kvällar för dem som är osäkra på maskinerna och vill ha hjälp med att förstå hur man ska träna på bästa sätt utan att göra sig illa, var ett ypperligt bra förslag!
- Förslaget om att ha "ledar-ledda" träningspass med enbart kvinnor någon timma i månaden, fick kritik av en medlem.
*Gym-gruppen ansåg att det är dels en kulturfråga och dels en fråga om självkänsla och självförtroende
Gym-gruppen tror på sitt förslag om kvinnokvällar, nån gång / månad och kommer att bjuda in till dem via anslagstavlan.
- Gym-gruppen har tagit bort gummibanderna då dessa kostar oss massor av pengar då de går sönder hela tiden.
- En medlem hade hört om idén om avslappningsyoga, meditation, pilates, yoga, stretchövningar etc, av en annan medlem i föreningen och framförde en önskan om att det finns ett behov av mindfulness. Vi undersöker hur man kan genomföra sådana kvällar.
- Medlem ville ha nån sorts statistik på när det är populärast att träna så man kan välja tider då det är mindre folk i lokalen. Gym-gruppen kollar upp hur det kan genomföras och sätter upp nån sorts diagram på anslagstavlan.
- Vi berättade också att vi kommer sätta upp all viktig info på anslagstavlan och att vi även vill att medlemmarna mejlar sina funderingar, önskemål, tips eller om det bara är så att gymmet är smutsigt och ostädat eller om någon rent av bryter mot reglerna.

Vi vill rikta ett jättestort tack till alla gym-medlemmar som kom och delade med sig av sina erfarenheter och bidrog till trevliga samtal!

Mvh Gym-Gruppen: Serafia, Marie och Anna (18/7-2025)