



# Øster Hornum Fitness

## Regler for ophold i Øster Hornum Fitness

Medlemskab er personligt og må ikke benyttes af andre.

Du må ikke udlåne evt. adgangschip til andre eller tage egne gæster med ind.

Der vil kunne forekomme kontrol af medlemskab i centret.

Børn under 15 år (der selv kan bevæge sig rundt) må ikke opholde sig i centeret.

Alle medlemmer skal modtage instruktion af en af centeret instruktører inden træning på egen hånd.

Brug af doping, eller opfordring til brug af samme, er strengt forbudt og medfører øjeblikkeligt bortvisning og eksklusion. Instruktører og/eller bestyrelse kan til enhver tid forlange et medlem dopingtestet såfremt der er begrundet mistanke.

Der må ikke indtages alkohol eller andre rusmidler i centeret. Du må heller ikke være påvirket af alkohol eller andre rusmidler under din træning.

Rygning er ikke tilladt, hverken i centret eller på gangen.

Tasker, overtøj, udendørs fodtøj m.m. anbringes i omklædningsrum i stueetage. Værdigenstande kan opbevares i værdiskabe i stueetagen. Al opbevaring, i omklædning og/eller i værdiskabe, er på eget ansvar.

Sørg for at du er anstændigt påklædt. Hav altid bukser, overdel samt sko og/eller strømper på.

Husk at gøre maskiner og udstyr rent efter dig. Brug det ophængte aftørringspapir og rensesvæske til at aftørre efter brug.

Indtagelse af mad skal foregå uden for centeret - gerne på gangen eller i caféområdet.

Affald puttes i de ophængte affaldsspande.

Pas på udstyret, det skal holde i mange år. Brug det kun efter hensigten, og læg det på plads efter brug.

Hvis I er en gruppe der er længe ved en eller flere maskiner så vær opmærksom på om der er instruktion samtidig med – og giv gerne lidt plads til det nye medlem.

Sæt telefonen på lydløs, eller sluk den, inden du går ind i centeret.

Du er velkommen til at høre din egen musik under træning, men brug hovedtelefoner så andre ikke behøver at lytte med.

Du må gerne snakke i telefon - men gør det på gangen.

Det er ikke tilladt at tage billeder i centeret.

Al træning og ophold i centeret sker på eget ansvar.