

12 simple regler for anvendelse

af

Østfjendshallens Motionscenter.

1. Alt træning og ophold i motionscenteret foregår på eget ansvar.
2. Kun medlemmer af Motionscenteret (fra 14 år) må træne i centret. Den udleverede nøglebrik er strengt personligt og **SKAL** scannes ind hver gang man kommer, dette gælder også selv om man kommer sammen med andre medlemmer. Herved kan vi vejlede om spidsbelastning.
3. Det er ikke tilladt at have børn eller andre personer med i centret (Babyer i stol eller lift undtaget) Der kan arrangeres fremvisning og holdtræning med Motionscenteret for unge under 14 år
4. Alle medlemmer i Motionscenteret som ikke er bekendte med maskinerne, skal have modtaget instruktion i brug af maskiner/frie vægte, inden brug af centerets faciliteter.
5. Vis hensyn og respekter andre medlemmer. Instruktørernes/personalets anvisninger skal til enhver tid følges og respekteres. Der kan forekomme kontrol af medlemskab/nøglebrik.
6. Alt omklædning skal foregå i de anviste omklædningslokaler. Tasker, overtøj og udendørs sko skal opbevares i omklædningslokalerne. Ingen adgang i udendørs fodtøj i centret. Der skal trænes i rent, og ikke afsmittende fodtøj. Der må ikke trænes i bar overkrop.
7. Efter brug skal udstyret aftørres, og man rydder op efter sig selv (skiver, stænger m.m. lægges på plads)
8. Mobiltelefoner skal være på lydløs, og opkald/samtaler foretages uden for centret.
9. Centeret er åbent fra 05:00-24.00. Ønskes træning uden for dette tidsrum, skal det aftales med Motionscenterets personale.
10. Rygning, stoffer og indtagelse af alkohol er strengt forbudt. Der må under ingen omstændigheder trænes i påvirket tilstand.
11. Alle former for doping er strengt forbudt, dette anmeldes til Antidoping Danmark, og vil medføre øjeblikkelig bortvisning fra centret. Der foretages kontrolbesøg af Antidoping Danmark i Østfjendshallens Motionscenter.
12. Brud på ovenstående regler kan resultere i en advarsel, bortvisning, karantæne eller øjeblikkelig opsigelse af medlemskabet. Kontingentet betalers ikke retur ved bortvisning, karantæne eller opsigelse af medlemskabet ved brud på ovenstående regler.