

12 simple regler for anvendelse

af

Østfjendshallens Motionscenter.

1. 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.
2. Det er ikke tilladt at have børn eller andre personer med i centret. Der kan arrangeres fremvisning, aftalt med Udvalget for Motionscenteret.
3. 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.
4. Vis hensyn og respekter andre medlemmer. Instruktørernes/personalets anvisninger skal til enhver tid følges og respekteres. Der kan forekomme kontrol af medlemskab/nøglebrik.
5. 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.
6. Efter brug skal udstyret aftørres, og man rydder op efter sig selv (skiver, stænger m.m. Lægges på plads)
7. Mobiltelefoner skal være på lydløs, og opkald/samtaler foretages uden for centret.
8. Centret benyttes på eget ansvar.
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 Alhedens Fitnesscenter.
12. Brud på ovenstående regler kan resultere i en advarsel, bortvisning, karantæne eller øjeblikkelig opsigelse af medlemskabet. Kontingentet betales ikke retur ved bortvisning, karantæne eller opsigelse af medlemskabet ved brud på ovenstående regler.