

1. Kun medlemmer af Alhedens Fitnesscenter (fra 15 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. Det er ikke tilladt at have børn eller andre personer med i centret (se pkt. 2.) Der kan arrangeres fremvisning, aftalt med Udvalget for Alhedens Fitnesscenter.
2. Børn i alderen 12 – 14 år må træne ifølge med voksen. Den voksne skal have gennemgået maskinerne sammen med en instruktør.
3. Alle medlemmer i Alhedens Fitnesscenter 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 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) (tag spray og klud med når i starter, står ved døren).
7. Mobiltelefoner skal være på lydløs, og opkald/samtaler foretages uden for centret.
8. Centret benyttes på eget ansvar.
9. Centeret er åbent fra 05:00-23.00. Ønskes træning uden for dette tidsrum, skal det aftales med Udvalget for Alhedens Fitnesscenter.
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 betalers ikke retur ved bortvisning, karantæne eller opsigelse af medlemskabet ved brud på overstående regler.