

# Ordensregler i Alhedens Fitnesscenter

1. Kun medlemmer af Alhedens Fitnesscenter (fra 15 år) må træne i centret. **Den udleverede nøglebrik er strengt personligt og skal scannes hver gang man skal ind.**
2. Børn under 12 år har ingen adgang. Dog må børn i alderen 12 – 14 år træne iflg. med en voksen og skal samtidig også være medlem. Den voksne skal have gennemgået maskinerne sammen med en instruktør.
3. Vis hensyn og respekter andre medlemmer. Instruktørernes anvisninger skal til enhver tid følges og respekteres. **Der vil forekomme kontrol af medlemskab/nøglebrik.**
4. Tag spray og klud med, når du starter din træning. Alt udstyr skal aftørres efter brug. Man rydder op efter sig selv. Skiver, stænger m.m. skal lægges på plads.
5. **Ryging, snus, stoffer og indtagelse af alkohol er strengt forbudt. Der må under ingen omstændigheder trænes i påvirket tilstand.**
6. Vis hensyn med brug af mobiltelefon. Ved fortografering undgå, at tage billeder af andre medlemmer.
7. **Det er ikke tilladt, at træne i bar overkrop eller kun iført sports BH. Tøjet skal dække hele overkroppen.**
8. Alt omklædning skal foregå i omklædningsrum. Tasker, overtøj og udendørs sko skal opbevares i omklædningslokalerne/skabene. **Ingen adgang i centret i udendørs fodtøj. Der skal trænes i rent og ikke afsmittende tøj.**
9. Centret er åbent fra kl. 05:00 – 23:00. Centret benyttes på eget ansvar.
10. **Alle former for doping er strengt forbudt, og vil blive anmeldt til Antidoping Danmark, ligesom det vil medføre øjeblikkelig bortvisning fra centeret. Der foretages kontrolbesøg af Antidoping Danmark i Fitnesscenteret.**
11. Brud på ovenstående regler vil resultere i advarsel, bortvisning, karantæne eller øjeblikkelig opsigelse af medlemsskabet! Kontingentet betales ikke retur ved bortvisning, karantæne eller opsigelse af medlemsskabet.