

Generelle regler og vilkår – Fitness, Damvej1

Medlemmer skal overholde de til enhver tid gældende regler.

Al færdsel og træning er på eget ansvar.

Omgangstone: Der er en positiv og venlig omgangstone overfor alle i centret.

Rengøring: Alle maskiner skal tørres af med sprit og papir lige efter brug. Der står sprit til rådighed flere steder i centret.

Vi anbefaler at man vasker sine hænder grundigt inden træning, samt medbringer et rent håndklæde som underlag ifm. træning på maskiner og liggeunderlag.

Rengøring af gulve, toiletter og fællesarealer sker 2 gange om ugen af rengøringsfirma.

Adgang og nøglebrikker: Hvert medlem har sin egen nøglebrik, som bruges til at åbne døren. Nøglebrikken er PERSONLIG, og må ikke overdrages til andre. Overtrædelse medfører bortvisning.

Der er kun adgang i centrets åbningstider.

Evt. gæster skal have særlig tilladelse fra Amstrup Fitness.

Skabe og omklædning: Der er skabe til tasker og personlige ejendele i centret, som kan låses. Skabene skal dog tømmes efter hvert besøg, så andre kan bruge dem. Amstrup Fitness påtager sig intet ansvar for de opbevarede ting.

Undgå at bringe tasker og jakker med rundt i centeret, så man ikke falder over det.

Toiletter og baderum kan kun benyttes i forbindelse med træning i fitnesscenteret.

Man efterlader området pænt og ryddeligt.

Udstyr og Maskiner: Alle maskiner og øvrigt udstyr, skal kun benyttes efter forskrifterne, og alt sættes på plads straks efter brug.

Vægte og stænger, må IKKE smides på gulvet, men skal have gulvkontakt inden man slipper dem.

Det er ikke tilladt at fjerne udstyr fra det område de tilhører. Heller ikke at tage det med udenfor.

Beklædning: Man skal have rent træningstøj og rene indendørs sko på, og ingen bare overkroppe.

Børn: Børn må som udgangspunkt ikke færdes i centeret. Babyer må dog medtages så længe de opholder sig i babystol eller lift, og kun i området med konditionstræning (løbebånd og motionscykler). Barnevogne er ikke tilladt i centeret.

Aldersgrænse: 21 år for at få blive medlem. De personlige trænere kan dog lave en undtagelse, såfremt de unge bliver medlem under deres guidens.

Kæledyr: Der må ikke medbringes kæledyr i centeret.

Musik: Hvis man ønsker at høre egen musik, skal man bære høretelefoner, og lyden må ikke være så høj at den generer andre.

Mobiltelefon og billeder: Begræns din mobilsamtaler mens du er i centeret og hvis hensyn til andre. Sæt din mobil på lydløs.

Det er ikke tilladt at tage billeder eller video af andre i centeret uden deres samtykke.

Privat virksomhed: Det er ikke tilladt at træne eller vejlede andre, medmindre man har tilladelse hertil fra Amstrup Fitness.

Der er personlige trænere tilknyttet centeret, som man kan henvende sig til for hjælp.

Det er muligt for privatpersoner at få adgang til centeret, men KUN med en særskilt aftale igennem en af de tilknyttede personlige trænere.

Doping og rusmidler: Alle former for doping er forbudt og vil medføre bortvisning.

Man må ikke opholde sig i centeret, hvis man er påvirket af alkohol eller narkotika.

Al rygning, inkl. E-cigaretter er forbudt inde i centeret, og i nærheden af dørene.

Nøddudgange: Der må ikke spærres foran nøddudgange, og misbrug af nøddudgangen er ikke tilladt.

Overtrædelse: Overtrædelse eller manglende efterlevelse af anvisninger, kan medføre bortvisning, udelukkelse, ophævelse af medlemskab eller politianmeldelse.