

# Regler for medlemskab i Kølkær Fitnesscenter



## **Husregler:**

1. Der vil kunne forekomme kontrol af medlemskab i centret.
2. Al træning sker på eget ansvar. Medlemmer er selv ansvarlige for at være i en helbredstilstand, der tillader deltagelse i aktiviteter i Kølkær Fitnesscenter.
3. Tasker, udendørs fodtøj, overtøj m.m. skal anbringes i omklædningsrummet.
4. Under træning skal der altid anvendes beklædning og fodtøj, der er beregnet til indendørs træning.
5. Man skal altid være anstændigt påklædt, man må eksempelvis ikke træne i bar overkrop.
6. Husk at tørre motionsmaskiner af efter brug.
7. Indtagelse af mad er ikke tilladt i centret.
8. Kun kildevand må medbringes og indtages i motionscentret.
9. Rygning er ikke tilladt i centret.
10. Affald skal i affaldsspandene.
11. Udstyr og faciliteter skal ryddes op, og på plads efterhånden som de er brugt.
12. Udstyret skal behandles ordentligt.
13. Brug af talkum (eller andet pulver) er forbudt i foreningens lokaler.
14. Ved instruktion af et nyt medlem har instruktørerne fortrinsret til brug af centrets udstyr.
15. Mobiltelefoner skal altid være på lydløs eller slukket. Ingen mobil samtaler i træningslokalet.

## **Ordensregler:**

1. Medlemskab af Kølkær FASTERHOLT SGI Fitnesscenter er personligt og må ikke benyttes af andre.  
(medfører udelukkelse i 3 mdr.)
2. Husk at bruge din chip, hver gang du går ind i centret
3. Du må ikke udlåne din chip til andre eller tage gæster med ind i centret.  
(medfører udelukkelse i 3 mdr. også for "gæster" der træner Gratis)
4. Brug af doping medfører bortvisning og eksklusion af Foreningen
5. Kølkær Fitnesscenter samarbejder gennem DGI med Antidoping Danmark, hvilket medfører uanmeldte kontrolbesøg. Et medlem er forpligtet til at lade sig dopingteste, såfremt anmodning herom fremsættes enten af DGI eller en person udpeget af bestyrelsen for Kølkær Fitnesscenter.
6. Du må ikke indtage alkohol, rusmidler eller opholde dig i Fitnesscentret, hvis du er påvirket.
7. Du skal behandle maskiner og udstyr efter hensigten.
8. Vis respekt for andre i træningslokalet og hold en god tone.
9. Det må accepteres at der kan være lukket pga. vedligehold og/eller særlige arrangementer.
10. Overvågning af centret kører på et system for sig selv og vil kun blive gennemset i tilfælde af uheld, hærværk eller misbrug af adgang til centret. Der skal i disse tilfælde altid være en repræsentant fra bestyrelsen og en instruktør til stede.

Ved overtrædelse af ordensreglementet eller manglende efterlevelse af personalets anvisninger kan Instruktører samt bestyrelse til enhver tid bortvise et medlem såfremt de finder overnævnte regler brudt.