

Regler i G77 Fitness

- G77 Fitnesscenter har åbent fra kl. 06.00 – 22.00 alle ugens dage.
- G77 Fitness er kun for medlemmer, og medlemskabet er personligt. Man skal være fyldt 15 år for at kunne blive medlem. Alle brugere får udleveret en nøglebrik. Denne er personlig, og det er hverken tilladt at lukke andre ind eller udlåne nøglebrikken. Hvis flere brugere ankommer samtidig, **skal alle brugere** registrere sig med nøglebrikken, selvom døren er åbnet af den først ankomne.
- Omklædning foregår dels ved indgangen, hvor man skifter til indendørsfortøj og i omklædningsrummene, og tasker og overtøj opbevares her, mens man træner. Der forefindes værdibokse til opbevaring af pung, nøgler, mobiltelefon, smykker mm. til fri afbenyttelse. Skoerolen er IKKE et skohotel, så du SKAL tage dine træningssko med hjem HVER gang
- Man viser hensyn til andre brugere og støtter og hjælper gerne hinanden, og man respekterer vore instruktørers anvisninger.
- Udstyret skal behandles ordentligt, og enhver skade på det, skal straks meldes til bestyrelsen evt. via whiteboardet.
- Af hensyn til andre brugere bedes man være anstændigt påklædt i velegnet træningstøj samt indendørs fodbeklædning. Af hygiejnehensyn frabedes det, at man træner barfodet.
- Træningsudstyret sprittes af efter brug af den enkelte bruger, og vægte og skiver lægges på plads efter brug, således at den næste finder udstyret i den samme stand, som du selv gerne vil finde det. Der forefindes sprit og papir i træningslokalet.
- Det er ikke tilladt at medbringe børn under 15 år. Dette er besluttet af sikkerheds- og forsikringsmæssige årsager, da vi ikke har et lokale til formålet.
- Der forefindes et musikanlæg i G77 Fitness, som gerne må bruges. Dog må der tages hensyn til andre brugere. G77 Fitness er ikke et diskotek. Husk at slukke anlægget, hvis du er den sidste i lokalet.
- Al træning foregår på eget ansvar, da centret er ubemandet det meste af tiden. Af sikkerhedsgrunde bør man tilstræbe ikke at træne alene.
- Vore fitnessinstruktører er ikke uddannede fysioterapeuter eller diætister, og instruerer alene i korrekt brug af træningsudstyret.
- Alle former for doping er naturligvis forbudt og vil medføre bortvisning. Antidoping Danmark foretager uanmeldte kontrolbesøg i G77 Fitness.

Vi håber, at I værdsætter vores fitnesscenter og hjælper med at passe på lokaler og udstyr.



Bestyrelsen for G77 Fitness