

ORDENSREGLER

For ophold i Silkeborg Fitness Center

1. Medlemskaber *er* personlige, og må ikke uden forudgående aftale med personalet overdrages til, eller deles med andre.
2. Der *skal* tjekkes ind hver gang centeret benyttes.
3. Holdtræningsbillet *skal* medbringes til den pågældende time. Efter timen skal redskaber sættes på plads, og cyklen tørres af.
4. Træningsudstyr *må kun* benyttes til relevante øvelser, og må ikke belastes ud over maksimal belastning. Løse vægte samt redskaber sættes på plads.
5. Cardio udstyret *skal* tørres af efter brug.
6. Unge under 15 år må ikke træne i centeret.
7. Børns færden i træningsområdet sker på forældrenes ansvar, dog må de ikke opholde sig eller lege i maskinerne. Vi henviser til vores café borde.
8. Under ophold i centeret *skal* der vises hensyn til de andre medlemmer.
 - Højtråbende og larmende adfærd vil ikke blive accepteret.
 - Konstant ringende mobiltelefoner anses for generende.
 - Påklædning, som kan virke anstødende frabedes.
 - Ingen træning i ude sko.
9. Truende eller chikanerende adfærd overfor medlemmer eller personale vil medføre øjeblikkelig bortvisning, og ophævelse af medlemskab.
10. Brug og salg af præstationsfremmende midler, er *ikke* tilladt.
11. Tobaksrygning er *ikke* tilladt.
12. Indtagelse af øl, vin og spiritus er *ikke* tilladt.
13. Brug af saunaer og solarier, *må* kun ske i henhold til forskrifterne. Overdreven brug sker på eget ansvar.

Overtrædelse af ovenstående regler kan efter skøn medføre øjeblikkelig bortvisning, eller ophævelse af medlemskab.