

IF Frem Bjæverskov Motionscenters Reglement



- * Du skal være minimum 16 år for at være medlem.
- * Adgangsbrikken er personlig og må ikke overdrages til andre, og **skal** anvendes, hver gang du går ind i centret, også når døren er åben.
- * Det er ikke tilladt at tage andre med ind i motionscentret.
- * Ved instruktørtimer er der fortrinsret på maskinerne.
- * Beklædning er **indendørs** sko og egnet træningstøj.
- * Det er ikke tilladt at træne i bar overkrop.
- * Det er ikke tilladt at klæde om i motionscentret, der henvises til hallens omklædningsrum.
- * Der skal medbringes eget håndklæde til brug under træning
- * Tasker, overtøj m.v. skal anbringes på den anviste plads i motionscenteret.
- * Der må ikke spilles egen musik på anlægget i motionscentret. Det er forbudt at medbringe ghettoblaster eller lignende.
- * Anvisninger fra instruktører **skal** følges.
- * Der skal vises hensyn til andre medlemmer og foreningens medhjælpere.
- * Ryd op efter dig. Træningsudstyr skal rengøres/ tørres af efter brug, smid brugt papir m.v. i skraldespanden.
- * Sæt håndvægte og vægtskiver på plads efter brug.
- * Der må ikke indtages alkoholiske drikke, euforiserende stoffer eller andre forbudte stoffer, før, under og efter træning.
- * Samtidig gøres der opmærksomt på, at vi er underlagt Antidoping Danmark.
- * Rygning i motionscentret er ikke tilladt.
- * Træning i motionscentret er på eget ansvar.

Brud på ovenstående regler vil medføre advarsel og i yderste konsekvens karantæne, bortvisning og udmeldelse.

BESTYRELSEN