

# Regler for ophold og træning i Tylstrup foreningsfitness

**ALLE foreningens medlemmer har medansvar for at reglerne overholdes!**

## ADGANG

1. Kun betalende medlemmer har adgang til motionscenteret. Minimumsalder er 15 år.
2. **Personlig kode** anvendes ved indgang til motionscenteret. Der må IKKE lukkes andre ind med den personlige kode.
3. **Personlig kode** må *ikke* overdrages til anden person. Overtrædelse medfører eksklusion fra centeret uden refusion af medlemskabet samt karantæne i 2 år.
4. **Der må ikke medbringes gæster i centeret.** Overtrædelse medfører eksklusion fra centeret uden refusion af medlemskabet samt karantæne i 2 år.
5. **Børn og dyr** må ikke opholde sig i motionscenteret.

## ORDENSREGLER

6. **Indendørs fodtøj** skal benyttes i centeret.
7. **Håndklæde** skal benyttes ved træning på maskinerne.
8. **Maskinerne** skal **rengøres** efter brug. Brug sprit og klud (spray sprit på kluden og ikke på maskinerne). Brugte klude lægges i spanden ved døren.
9. **Ryd op efter dig selv:** udstyr skal sættes på plads, vægtskiver tages af vægtstang osv.
10. Luk vinduerne og sluk musikanlægget efter brug.
11. Der må *ikke* tales i **mobiltelefon** inde i centeret – dette skal foregå i hallens fællesområde.
12. Egen **musik** må kun afspilles i høretelefoner.
13. **Billeder** må kun tages, hvis tilladelse er indhentet fra øvrige medlemmer i lokalet.
14. **Tøj** skal dække overkrop og mave og må ikke anstødene.
15. **Mad og frugt** må ikke fortæres i centeret.
16. **Rygning, alkohol og euforiserende stoffer** er forbudte i centeret.
17. Al træning og ophold i centeret er på eget ansvar.

## ANTI DOPING DANMARK

18. Tylstrup motionscenter er tilknyttet Anti Doping Danmark (ADD), og indhenter oplysninger fra ADDs register på alle nye og gamle medlemmer. Registrering i ADDs register medfører eksklusion fra centeret uden refusion af medlemskabet samt karantæne i 2 år. Man skal som medlem være villig til at lade sig teste af ADD. Hvis man ikke tillader at lade sig teste, betragtes dette som en positiv test og derved behandles sagen som sådan.

Har du spørgsmål, oplever at redskaber/maskiner ikke fungerer eller andet, så kontakt:  
21488543

God træning 😊