

## Benyttelse af træningsrummet

Træningsrummet må kun benyttes af betalende medlemmer. Medlemskabet er personligt og kan ikke overdrages til andre. Aldersgrænsen for medlemskab er minimum 15 år. Børn og unge under 15 år må ikke opholde sig i træningsrummet – dvs. at forældre ikke må have deres børn ventende indenfor i træningsrummet.

Regler og retningslinjer skal til enhver tid følges.

## Adgang til lokalet

Adgang til træningslokalet foregår med nøglebrik, som medlemmet hæfter for. Alle medlemmer *skal* medbringe sin egen nøglebrik, og den skal refores på forlangende.

Det er strengt forbudt at lukke ikke-medlemmer ind i træningslokalet, og eventuel overtrædelse heraf vil medføre øjeblikkelig og permanent opsigelse af medlemskabet, officiel klage fra boligforeningen og eventuelt andre repressalier.

Adgangen til lokalet lagres elektronisk, og adgangsdata vil kunne anvendes i tilfælde af problemer i lokalet.

## Ansvar

Al træning foregår på eget ansvar. Ethvert medlem er selv ansvarlig for, at hans/hendes helbred er egnet til at deltage i aktiviteterne i træningsrummet uden risiko. Medlemmernes egen ulykkesforsikring skal dække ved eventuelle skader, fejlbevægelser mv. Træningsudvalget, afdelingsbestyrelsen og boligforeningen kan ikke drages til ansvar.

## Regler i træningsrummet

### Påklædning

I forbindelse med træningen skal der benyttes indendørssko og sportstøj. Der må ikke trænes i cowboybukser, arbejdsbukser eller udendørs sko. Sko skal skiftes i entreen, mens eventuel omklædning kan ske på toilettet.

### Opfyrdning og rengøring

Udstyr og øvrige faciliteter skal efterlades i ordentlig stand. Bænke og maskiner rengøres med sprit og papir efter brug.

Udstyr skal stilles på plads, som det er tiltænkt, at det skal opbevares (dvs. vægtskiver og håndvægte hænges på de respektive stativer sorteret efter vægt, måtter hænges op på holderen på væggen osv.). Tøj og andre genstande må ikke efterlades/opbevares i træningsrummet.

Brug af talkum, kalk og lignende er ikke tilladt af hensyn til rengøring – heller ikke selvom medlemmet selv måtte rengøre efter brugen heraf.

### Træning og øvelser

Al træning bør udføres med hensynstagen til udstyr (slid og holdbarhed), naboer og andre medlemmer. Dødløft er kun tilladt ved forsigtig aflægning af vægtstangen af hensyn til naboer og gulv. Håndvægte skal have gulvkontakt, før man slipper.

### Omgangstone og opførsel

Der opfordres til en venlig og imødekommende tone i træningsrummet, ligesom medlemmerne opfordres til at hjælpe hinanden efter behov. Vi er her alle for at få en god træningsoplevelse ☺

### Musik

Der må ikke anvendes musikafspillere eller lignende med højtalere. MP3-afspillere, telefon eller lignende musikafspillere med headset må gerne anvendes.

### Rygning, alkohol og euforiserende stoffer

Træningsrummet er røgfrit, og der må ikke indtages alkohol, euforiserende stoffer eller andre forbudte stoffer før, under eller efter træningen (dette gælder både for træningsrummet og udendørsområdet omkring træningsrummet). Eventuelt brug af nævnte midler medfører øjeblikkelig bortvisning – og for euforiserende stoffer også politianmeldelse.

### Værdigenstande

Værdigenstande opbevares på eget ansvar.

Medlemmets navn og husnummer:

Medlemmets mailadresse:

## Betaling og betalings-misligholdelse

Medlemskabet betales månedligt – *senest* den første bankdag i måneden. Medlemmet er selv ansvarlig for, at bankoverførsler sker til tiden. Ved manglende betaling sendes en påmindelse per mail, hvor medlemmet får en uges frist til at betale. Derefter påløber et rykkergebyr på 100 kroner.

Medlemskabet kan som udgangspunkt ikke sættes på standby (f.eks. ved sygdom, ferie, udlandsophold eller lignende). Ved særlige forhold kan der dog laves aftale herom.

## Opsigelse

Ønsker man ikke længere at være medlem, gives der besked herom per mail til træningsudvalget, hvorefter medlemmet stopper for fremtidige betalinger. Nøglebrikken afleveres inden udgangen af den sidste måned, der betales medlemskab for (heraf følger, at der skal betales medlemskab for den pågældende måned, hvis nøglebrikken afleveres i starten af en måned).

Træningsudvalget kan til enhver tid opsig et medlem, hvis medlemmet opfører sig på en måde, som findes uacceptabelt. En eventuel opsigelse kan ankes til afdelingsbestyrelsen, som derefter vil vurdere sagen. Indtil sagen er afgjort, betragtes medlemmet som opsagt.

Ved opsigelse har medlemmet ikke ret til at få tilbagebetalt et eventuelt forudbetalt kontingent.

## Lukning af træningsrummet

Træningsrummet kan uden varsel lukkes midlertidigt af træningsudvalget, ligesom afdelingsmødet har ret til at lukke træningsrummet permanent. Ved permanent lukning vil medlemmerne kunne få tilbagebetalt et eventuelt forudbetalt kontingent.

## Doping

Medlemmer af træningsrummet er forpligtet til at lade sig dopingteste på forlangende af uvildige repræsentanter. Ved en positiv dopingprøve vil medlemmet øjeblikkeligt blive udelukket fra træningsrummet uden mulighed for genindmeldelse.

Nægter et medlem at lade sig dopingteste uanset årsagen hertil, betragtes dette som en positiv prøve.

En eventuel overtrædelse af dopingreglementet vil medføre politianmeldelse.

## Mulighed for indflydelse

Træningsudvalget opfordrer medlemmerne til at give deres mening til kende og komme med eventuelle ønsker til nye tiltag. Alt konstruktiv feedback er meget velkomment!

## Åbningstider

Alle dage kl. 06.00-22.30.

Åbningstiderne skal respekteres og eventuel overtrædelse kan medføre opsigelse af medlemskabet.

## Ændringer

Alle væsentlige informationer vil blive opslået i træningsrummet, ligesom de vil blive udsendt per mail til den mailadresse, medlemmet oplyser ved indmeldelse (eller sidenhen ved ny mailadresse). Medlemmerne skal således orientere træningsudvalget om en eventuel ny mail-adresse, ligesom det forventes, at man tjekker sin mailboks.

## Brug af personlige oplysninger

De afgivne oplysninger bruges ved oprettelse af medlemskabet og opbevares. Medlemmet er indforstået med, at der kan gøres brug af afgivne oplysninger i forbindelse med kommunikation vedrørende træningsrummet eller andre forhold, der vurderes relevante af træningsudvalget.

## Henvisninger fra træningsudvalget skal altid følges.

## GOD TRÆNING!! ☺

Dato:

Medlemmets underskrift: