

# Ordensregler i HGU MultiFitness

Marts 2025

1. MultiFitness må kun benyttes af medlemmer og i tidsrummet fra kl.06:00 til kl. 23:00. Ud over det tidsrum er alarmen aktiveret.
2. Medlemmer skal have en nøgle. Introduktion til centeret skal være sammen med en instruktør og er påkrævet før træning på egen hånd. Instruktører vejleder gerne i maskiner, redskaber, øvelser og træningsprogrammer ved forespørgsel.
3. Nøglen er personlig og må kun benyttes af det enkelte medlem. Nøglen skal benyttes hver gang, også selv om døren er åben.
4. Børn i alderen 10 til 14 år, med medlemskab må træne sammen med et andet voksent medlem eller når en instruktør er til stede. Børn (alle aldre) uden medlemskab må ikke opholde sig i centeret.
5. Indtagelse af snus og alkohol, samt rygning i centeret er ikke tilladt. Undgå at tale i mobiltelefon.
6. Brug gerne omklædningsrummene.
7. Sæt udendørssko i omklædningsrummet eller udenfor centeret. Træning i udendørssko, bare tæer, bar overkrop er ikke tilladt.
8. Træning er på eget ansvar.
9. Værdigenstande opbevares på eget ansvar.
10. Maskiner og redskaber sprittes af efter brug og stilles på plads.
11. Luk vinduer, sluk lys, musik og blæser inden du forlader centret
12. Gæster kan købe træning for 50 kr. pr. dag. Betal via Mobilpay: 379073. Betaling skal ske inden adgang til centeret. Kvittering skal fremvises ved forespørgsel.
13. Alle former for doping er forbudt. Vi samarbejder med Anti Doping Danmark, som vil gennemføre uanmeldte kontrolbesøg. Nægtelse af samarbejde med Anti Doping Danmark vil medføre bortvisning

Brud på ordensreglerne kan medføre karantæne og bortvisning!

HUSK: Dette er et fitnesscenter drevet af frivillige. Hjælp med at holde det pænt ved at rydde op efter dig selv, pas på udstyret og vis hensyn til hinanden. God træning.