

Retningslinjer for fitnesscenteret

Medlemskab og adgang

Du skal have et gyldigt medlemskab for at træne i fitnesscenteret. Du skal kunne fremvise dit adgangskort, hvis personalet beder om det.

Følg personalets anvisninger

Du skal altid følge personalets anvisninger, så vi sammen kan sikre et trygt og velfungerende træningsmiljø.

Ingen gæster

Det er ikke tilladt at tage gæster med ind i fitnesscenteret. Kun medlemmer må benytte faciliteterne.

Påklædning

Du skal være iført sportstøj og rene indendørssko under træningen. Udendørssko må ikke benyttes i træningsområdet.

Rengøring efter træning

Tør maskiner og træningsudstyr af efter brug, så de er rene og klar til den næste bruger.

Sæt udstyret på plads

Læg vægte og andet udstyr tilbage på deres rette plads, når du er færdig med at bruge det.

Doping og andre stoffer

Det er ikke tilladt at bruge doping eller andre stoffer i fitnesscenteret.

Musik og lyd

Du må gerne høre musik under træningen, men kun med hovedtelefoner, så du ikke forstyrrer andre.

Tasker og personlige ejendele

Tasker og andre personlige ejendele skal opbevares i omklædningsrummene og må ikke stå i træningsområdet eller i vindueskarmene. Genstande placeret disse steder, vil blive fjernet på eget ansvar.

Gym guidelines

Membership and access

You must have a valid membership to use the gym. Please be prepared to show your access card if requested by staff.

Follow staff instructions

Always follow instructions from staff to help keep the gym safe and comfortable for everyone.

No guests

Guests are not permitted in the gym. Only members may use the facilities.

Clothing and footwear

Wear sports clothing and clean indoor shoes while training. Outdoor shoes are not permitted in the training area.

Clean equipment after use

Wipe down machines and training equipment after use so they are clean and ready for the next person.

Put equipment away

Return weights and other equipment to their proper places when you have finished using them.

Doping and other substances

The use of doping substances or other drugs is not permitted in the gym.

Music and sound

You may listen to music while training, but only through headphones to avoid disturbing others.

Bags and personal belongings

Bags and other personal belongings must be kept in the changing rooms, not in the training area. Belongings placed in these areas will be removed.