



Regler for Bramsnæs Fitness



Adgang til centeret

- Du skal være fyldt 15 år for at blive medlem og få en nøglebrik. Den skal registreres ved hver træning.
- Kun medlemmer med nøglebrik har adgang.
- Nøglebrikken er personlig og kan derfor ikke deles eller overdrages til andre, ligesom det ikke er tilladt at lukke andre ind i fitnesscenteret.
- Snyd med nøglebrik og adgang udløser 1. mdr. karantæne første gang – ved gentaget snyd (indenfor 1. år) forlænges karantænen.
- Du kan frit træne i lokalet, når der ikke er holdtræning.

Træning

- Du skal som udgangspunkt have modtaget instruktion i brug af maskinerne i forbindelse med første ordinære medlemskab.
- Træning foregår på eget ansvar.
- Ingen træning i bar overkrop. Der må kun anvendes indendørsfodtøj.

Adfældsregler

- Vis hensyn, så det er et rart sted for alle at komme.
- Overtøj og sko skal opbevares ved bænk og knagerække.
- Ryd op efter dig selv, og sæt håndvægte og skiver på plads .
- Maskiner skal rengøres / aftørres efter brug.
- Rygning og indtagelse af alkohol er ikke tilladt.
- Mobilsamtaler skal begrænses. Udvis hensyn og sæt din mobil på lydløs under træning.
- Det er ikke tilladt at tage billeder eller filme andre medlemmer, samt lave opslag på sociale medier uden deres samtykke.

Hvis ovenstående overstående regler ikke følges, kan det medføre advarsel, bortvisning, karantæne eller udmeldelse. Indbetalt kontingent vil ikke blive refunderet.

Doping og udelukkelse

Bramsnæs Fitness følger Antidoping Danmarks regler og alle medlemmer skriver ved indmeldelsen under på, at de er bekendt med dopingpolitikken og de konsekvenser der følger, hvis reglerne overtrædes. Antidoping Danmarks regler gælder for alle medlemmer af Bramsnæs Fitness. <http://www.antidoping.dk/>.

Uvildige repræsentanter fra Antidoping Danmark, kan uanmeldt tage dopingkontrol blandt Bramsnæs Fitness medlemmer. Tages der en positiv dopingtest, medfører det 2 års bortvisning. Modsætter medlemmet sig at lade sig teste, betragtes det som en positiv prøve.

Er prøveresultatet positivt, vil Antidoping Danmark herefter udelukke medlemmet fra træning i alle centre der er tilknyttet Antidoping Danmark.

Derfor:

- Der tages stærk afstand fra alle former for doping og der foretages stikprøvekontrol af Doping Danmark.
- Positiv prøve giver min. 2 års karantæne.
- Salg af doping medfører politianmeldelse samt udelukkelse.

