

## REGLEMENT for træning og ophold i Ganløse Fitness Klub

Træning og ophold er først tilladt når chippen er betalt & modtaget samt medlemskontingentet er betalt.

Chippen er personlig og må ikke overdrages eller udlånes til andre.

Chippen skal altid medbringes og på forespørgsel fremvises til et medlem af bestyrelsen eller medlemmer udpeget af bestyrelsen.

Det er kun tilladt at træne i lokalet når chippen er registreret ved dørlåsen.

Adgangsdørene skal altid være LUKKEDE ved træning & ophold i lokalet.

Misbrug af chippen (f.eks. låne ud, lukke andre ind) medfører øjeblikkelig tab af medlemskab og betalt gebyr & kontingent

Ophold og færden i træningslokalet er på eget ansvar.

Det enkelte medlem må selv sørge for at være dækket af en Fritids-og ulykkesforsikring.

Aldersgrænsen er 15 år.

Der må kun trænes i og med redskaberne, når der er mindst 2 medlemmer tilstede i lokalet, hvoraf den ene skal være over 18 år.

Løft aldrig mere end du ved du kan klare.

Omklædning skal ske i de dertil indrettede lokaler i Ganløse Hallen.

Udendørs fodtøj må ikke benyttes.

Madvarer må **IKKE** indtages i lokalet.

Drikkevarer må kun indtages ved bordet ved indgangen, drikkevarer må **IKKE** tages med rundt i lokalet.

Overkroppen skal altid være dækket.

Medbring altid et håndklæde som skal placeres på træningsbænkene når du benytter disse.

Når en øvelse er afsluttet sættes vægtskiver, stænger, håndvægte og bæltter m.v. på plads i de respektive stativer.

Talkum må kun benyttes ved podiet, Aldrig i forbindelse med brug af redskaber eller maskiner andetsteds i lokalet.

Hvis redskaberne med vold bliver ødelagt påhviler erstatningspligten skadevolderen.

Alle medlemmer er ansvarlige for ophold i lokalet.

Den sidste som forlader træningslokalet skal slukke og lukke.

Doping er forbudt og der er nultolerance overfor dopingsyndere.

**GOD TRÆNING ! GFK's bestyrelse**

Prøvetime kan finde sted efter forudgående aftale via GFK's hjemmeside:

[www.ganløsefitnessklub.dk](http://www.ganløsefitnessklub.dk) eller facebookside: <https://www.facebook.com/Ganl%C3%B8se-Fitness-Klub-648681081814342/timeline/>