

# ORDENSREGLER

## Skipperens Fitness

Skipperens Fitness er et foreningsfitness-tilbud, der er udbydes og drives i et samarbejde mellem Aalborg Chang og Aalborg SeniorSport. I fællesskab har foreningerne finansieret alt udstyret i centeret. Den løbende udvikling af centeret foregår ligeledes i et tæt samarbejde og på sigt håber vi at kunne have et fælles instruktørkorps.

De to foreninger udbyder begge fitness til deres respektive medlemmer og potentielle nye. Kontingentsatserne og medlemskaber af Skipperens Fitness er identiske i henholdsvis Aalborg Chang og Aalborg SeniorSport. Det har således ingen betydning for dig om du er medlem det ene eller andet sted – du skal blot melde dig ind, hvor du føler størst tilknytning.

### Medlemskab

Medlemskabet af Skipperens Fitness er personligt, og adgangsbrikken må ikke udlånes til andre. Man skal være fyldt 15 år for at kunne træne på egen hånd i centeret og for at kunne få en adgangsgivende nøglebrik.

Børn og unge fra 13-15 år har kun adgang, hvis de er under ledsagelse af en voksen. Denne voksne skal følge den unge under træningen, i hele træningstiden, og ledsage ved de forskellige træningsmaskiner.

Der er kun adgang for medlemmer af Aalborg Chang eller Aalborg SeniorSport i Skipperens Fitness. Det er ikke tilladt at lukke andre ind i centret, som ikke har en gyldig adgangsbrik. Rundvisning af centret for ikke-medlemmer kan aftales med instruktører eller medarbejdere.

Træningen forgår på eget ansvar og det kan ikke forventes, at der ydes faglig ekspertise. Aalborg Chang og Aalborg SeniorSport har ingen erstatnings- eller forsikringspligt for medlemmerne af Skipperens Fitness. Det er ikke tilladt at udøve privat virksomhed i forbindelse med medlemskabet.

### Beklædning og omklædning

Benyt træningstøj, rene indendørssko og håndklæde ved træning i Skipperens Fitness. Udendørssko må ikke medbringes i centret. Omklædning skal foregå i omklædningsrum nr. 6 og nr. 7, der findes til venstre for hovedindgangen af Skipperens Idrætshus.

### Opførsel

Skipperens Fitness ønsker, at alle skal have en god oplevelse når de træner hos os. Derfor forventer vi en positiv omgangstone med respekt for hinanden. Derudover gælder følgende retningslinjer:

- Personalets anvisninger skal til enhver tid følges og står ikke til diskussion.
- Trusler og vold medfører, at du bliver bortvist og udelukket fra vores center.
- Rygning, stoffer og indtagelse af alkohol er strengt forbudt. Der må under ingen omstændigheder trænes i påvirket tilstand
- Mobiltelefoner skal være på lydløs, og opkald/samtaler foretages uden for centret.
- Sidste mand lukker dørene, når centeret forlades
- Der må ikke spilles høj musik og medbragte musikanlæg er ikke tilladt.
- Det er ikke tilladt at tage billeder og video af andre medlemmer uden deres samtykke.
- Der må kun ophænges sedler, skemaer etc. efter aftale med enten Chang eller SeniorSport.

### Behandling af udstyr

Alle medlemmer i Skipperens Fitness skal have modtaget instruktion i brug af maskiner og frivægte, inden brug af centerets faciliteter. Træningsudstyret skal behandles med respekt og må kun benyttes til de øvelser, de er beregnet til.

- Håndvægte eller vægtstænger/vægtskiver SKAL have gulvkontakt inden de slippes.
- Husk altid at lægge udstyr og vægte på plads efter brug.
- Benyt håndklæde under hovedet og ryg på træningsbænkene.
- Alle maskiner og udstyr skal rengøres med sprit og papir før og efter brug. Undgå at spritten rammer maskinelle dele.

### Doping

Alle former for doping er strengt forbudt, dette anmeldes til Anti Doping Danmark, og vil medføre øjeblikkelig bortvisning fra centret. Salg eller brug af doping i centeret medfører politianmeldelse.

I tilfælde af brud på ordensregler i Skipperens Fitness kan enten Aalborg Chang eller Aalborg SeniorSport afbryde medlemskabet med øjeblikkelig virkning, og der vil ikke ske tilbagebetaling af nogen art.

For at sikre en optimal træningsoplevelse for alle, er det vigtigt at følge vores ordensregler. Har du spørgsmål, er du velkommen til at rette henvendelse til enten Aalborg Chang på [motion@aalborgchang.dk](mailto:motion@aalborgchang.dk) eller Aalborg SeniorSport på [aalborg@seniorsport.dk](mailto:aalborg@seniorsport.dk).

