

Ordensregler for Fitnessrummet på Tønder Gymnasium

- o Brug af Tønder Gymnasium fitnessrum er på eget ansvar
- o Brug i forbindelse med undervisning har fortrinsret og andre brugere må om nødvendigt forlade lokalet
- o Udstyr skal behandles med respekt og må kun benyttes til de øvelser, det er beregnet til
- o Håndvægte/vægtstænger skal have gulvkontakt, før man slipper
- o Husk altid at lægge udstyret på plads efter brug
- o Sæder og greb rengøres med sprit og papir efter brug
- o Ligesom resten af skolen er motionsrummet, røg og alkoholfrit
- o Der må ikke indtages euforiserende stoffer eller andre forbudte stoffer før, under og efter træningen
- o Brug af talkum er ikke tilladt
- o Der må ikke tages billeder af andre under træning
- o Du må ikke lukke andre ind i centret, eller gå ind sammen med en anden
- o Værdigenstande opbevares på eget ansvar
- o Der skal benyttes rene sko (Udendørs sko er ikke tilladt)
- o Rummets musikanlæg skal anvendes under hensyntagning til andre brugere
- o Husk at lukke alle vinduer og dører når du forlade lokalet
- o Evt. omklædning kan ske i omklædningsrum placeret over for fitnessrum
- o Er der problemer med udstyret, bedes dette meddelt til skolens tekniske afdeling tlf. 93 92 83 83 eller mail: hj@toender-gym.dk
- o Overtrædelse af ovenstående kan medføre inddragelse af brugstilladelse

GOD TRÆNING!

