

# Odder Fitness Center's 10 bud

For at alle skal kunne trives på fornuftig vis i centeret, har vi her fastsat nogle retningslinier for træning i Odder Fitness Center.

---

1. Man skal altid rydde op efter sig, når man har trænet.
  2. Man skal altid træne med håndklæde, så man kan aftørre maskinerne eller bænkene efter træning. Ellers bruges aftørnings papir, som sidder på væggen i styrket. afd.
  3. Man skal altid udvise hensyn til de andre medlemmer og give plads i maskinerne, hvis andre end en selv ønsker at træne i den pågældende maskine.
  4. Man må IKKE tabe eller kaste med hverken håndvægte eller vægtskiver på gulvet.
  5. Der må kun trænes i træningstøj og ikke cowboybukser, striktrøjer m.m.
  6. Brug de opstillede skraldespande til affald.
  7. Under træning skal overtøj og tasker opbevares i omklædningsrummene.
  8. Under træning kan værdigenstande opbevares i værdiboksene i omklædningsrummene.
  9. Børn under 15 år må ikke opholde sig i styrketrænings afdelingen.
  10. Er du i tvivl om noget, kan du altid henvende dig til personalet i receptionen.
-