



Sebber If Motionscenter Retningslinjer

1. Medlemskab kan tegnes på www.sebberif.dk, hvis du er over 16. år. Forældrene kan tegne medlemskab for børn mellem 12 og 16 år, dog må de kun bruge centeret i følge med deres forældre.
2. Nøglebrikker eller kode må ikke overdrages til andre. Ligeledes er det ikke tilladt at tage ikke-medlemmer med ind i motionscenteret. Overskrides dette medfører det 1 måneds karantæne.
3. Et medlemskab kan ikke sættes i bero, overdrages til andre eller refunderes.
4. Alle træner i egnet træningstøj og indendørs sko. Ingen træner i bar overkrop!
5. Tør maskinerne af efter brug – sprit og papirrulle findes på stedet.
6. Medbring eget håndklæde.
7. Vis hensyn til andre medlemmer.
8. Ryd op efter dig selv. Sæt håndvægte og vægtskiver på plads efter brug, smid brugt pair i affaldsspanden, fjern dine ting fra skabe og reoler.
9. Behandl maskinerne på en måde så de ikke skades eller forvolder skader på gulv, loft eller andet i rummet. Især gælder for bænkpres, at vægten skal slippes lempeligt, da gulvet ellers ødelægges.
10. Skulle du opdage en defekt så giv venligst besked til kontakt@sebberif.dk.
11. Værdigenstande medbringes på eget ansvar.
12. Al træning og færden i motionscenteret sker på eget ansvar.
13. Der må ikke ryges i centeret (heller ikke e-cigaretter) og du må ikke nyde eller være påvirket af alkohol, euforiserende stoffer eller dopingmidler. Overtrædelse medfører bortvisning.
14. Der kan laves kaffe og the på stedet – kopper og glas findes i køkkenskabe. Brugte service vaskes op efter brug og stilles på plads.