

# Fitness - Retningslinjer

Retningslinjer for træning i Farre IF Fitness lokale

## Generelle retningslinjer

Dit medlemskab er personligt og kan ikke bruges af andre.

Du skal være over 15 år for at styrketræne og over 12 år for at spinne.

Du skal til enhver tid opføre dig sådan, at andre ikke bliver unødigt generet af dig.

Du skal som minimum træne i T-shirt (må gerne være ærmeløs) og shorts.

Du skal altid medbringe håndklæde til aftørring af sved og rent fodtøj til indendørs brug.

Misbrug af dit medlemskab – f.eks. udlån af kode til nøgleskab, give ikke-medlemmer adgang til fitnesscentret, eller overtrædelse af antidoping-politikken – betyder eksklusion uden refundering af kontingent samt karantæne i minimum to år.

## Retningslinjer for træning i fitnesscentret

Du kan ikke beslaglægge udstyr i fitnesscentret.

Du skal altid tørre udstyret af efter brug.

Du skal altid rydde op efter dig. Det gælder særligt, hvis du bruger frie vægte eller lignende udstyr.

## Ansvarsfraskrivelse

Farre IF Fitness kan på ingen måde drages til ansvar – direkte eller indirekte – for nogen skader eller gener, der måtte være konsekvensen af brug eller misbrug af Farre IF Fitness' faciliteter.

Har du helbredsmæssige problemer, skal du derfor før du starter på at træne, konsultere din læge eller få anden kvalificeret rådgivning.

Træning i Farre IF Fitness sker således på eget ansvar.

Ikrafttræden: Ved køb af ydelser i Farre IF Fitness accepterer du ovenstående retningslinjer og betingelser for dit medlemskab.

Du kan se foreningens vedtægter [HER](#)