

## Forslag til Regler for benyttelse af Motionscenter i Valsted.

Vi beder dig om at følge vores husregler. Det sikrer en optimal træningsoplevelse for alle.

- Sebber IF. forestår driften af Motionscentret
- Indmelding til Formanden for Sebber IF, Jesper Severinsen, tlf. 29920543, [jfs@hotmail.dk](mailto:jfs@hotmail.dk)
- Kontingent: 100 kr. pr. måned for brugen af Motionscentret. Betales månedsvis forud
- Alle medlemmer får udleveret en nøglebrik efter gældende regler som adgang. Der betales 100 kr. i depositum for denne
- Man skal være min. 16???? år for at kunne benytte Motionscentret
- Motionscenteret kan benyttes i tidsrummet kl. 06 – 22 alle dage
- Hænderne skal sprittes med håndsprit inden brug af maskiner og andet udstyr
- Der **SKAL** benyttes håndklæder under brugen af maskiner
- Maskiner skal sprittes af efter brug
- Det forventes, at motionscenteret er ryddeligt
- Maskiner og andet udstyr skal efterlades klargjort til næste deltager
- Maskiner og andet udstyr må kun benyttes til de øvelser, de er beregnet til
- Der er mulighed for at fylde sin medbragte drikkedunk med vand i te-køkkenet
- Der er bademuligheder i Sebber If's omklædningsrum.

Husregler og regler for udlevering nøglebrik udleveres sammen med Regler for Motionscenter