



# Motionsklubben i Vallensbækhus

## Ordensreglement i Motionsklubben i Vallensbækhus

### For brug og ophold i klublokalet.

1. Udendørssko accepteres ikke, skift til indendørs sko. Ingen træning i bare fødder.
2. Tag hensyn til andre, vær passende påklædt under træning, dvs ingen træning i bar overkrop og lign.
3. Tag hensyn til beboerne ovenpå, undlad støj og høj musik.
4. Medbring håndklæde til at aftørre dig selv for sved.
4. Brug de ophængte papirservietter til at aftørre maskinerne efter brug, smid papirservietter i affaldsspanden. Er affaldsspanden fuld, så tøm den.
5. Ryd op efter dig, sæt løse vægte på plads, efterlad lokalet i pæn stand.
6. Rygning er ikke tilladt i klublokalet.
7. Medlemmerne er ansvarlig for skader forvoldt på lokalerne, maskinerne og andet udstyr.
8. Luk vinduet og sluk radio, hvis du er den sidste der forlader klubben.

Husk at al træning foregår på eget ansvar.