

Indmeldelse i Rødkilde Gymnasiums fitness-forening

Undertegnede indmelder sig hermed i Rødkilde Gymnasiums fitness-forening. Det årlige kontingent er pt. på kr. 250. Beløbet opkræves ved skoleårets start. Udmeldelse giver ikke ret til refusion af evt. indbetalt kontingent. Medlemmet er indforstået med Ordensreglerne for brug af fitnessrummet (vedhæftet nedenfor). Brud på disse vil kunne medføre karantæne eller udelukkelse.

Navn: _____ Klasse: _____

Alder: _____ Årgang: _____

Ordensregler for brug af Rødkildes fitnessrum

Ansvar

- Brug af Rødkildes fitnessrum er på eget ansvar.
- Motionsrummet må benyttes af medlemmer af skolens fitnessforening, skolens medarbejdere og i forbindelse med undervisning, hvor der er en lærer tilstede/ansvarlig.
- Brugere under 16 år må kun bruge lokalet sammen med en person over 18 år.
- Er der fejl på udstyret, bedes dette meddelt skolens pedel (60207510 el. jh@roedkilde-gym.dk)

Ordensregler for fitnessrummet

- Brug i forbindelse med undervisning har fortrinsret og andre brugere må om nødvendigt forlade lokalet.
- Udstyr skal behandles med respekt og må kun benyttes til de øvelser, det er beregnet til. Håndvægte skal have gulvkontakt, før man slipper.
- Husk altid at lægge udstyret på plads efter brug. Sæder og greb rengøres med sprit og papir efter brug.
- Motionsrummet er røg og alkoholfrit. Der må ikke indtages euforiserende stoffer eller andre forbudte stoffer før, under og efter træningen.
- Brug af talkum er ikke tilladt.
- Der må ikke tages billeder under træning.
- MP3 eller telefon med headset til brug for musik må gerne anvendes. Musikanlægget må anvendes men med begrænset lydstyrke. Der er arbejdspladser ovenover.
- Værdigenstande opbevares på eget ansvar.
- Overtrædelse af ovenstående kan medføre inddragelse af brugstilladelse.

Påklædning

- Du skal være iført træningstøj og rene sko. Udendørs sko er ikke tilladt!
- Omklædning skal ske i skolens omklædningsrum.