

# HUSETS REGLER



Som elev eller ansat skal du overholde de til enhver tid gældende husets regler. Det sikrer en positiv og tryk træningsoplevelse for alle.

## OPFØRSEL

Vi ønsker, at alle skal have en god oplevelse, når de træner i Ambolten. Derfor forventer vi en positiv omgangstone, hvor vores brugere udviser respekt for og tager hensyn til hinanden.

Vi accepterer ikke adfærd, som kan opfattes krænkende eller respektløs. Dette omfatter sproglige ytringer, kropssprog og andre udtryksformer.

## HYGIEJNE

Hvis du føler dig syg eller sløj, skal du blive hjemme. Vis hensyn.

Du skal være iført rent træningstøj til indendørs brug og rent fodtøj til indendørs brug.

Maskiner (håndtag, sæder, bænke mv.) skal efter brug rengøres med sprit og aftørres med papir.

Vi anbefaler, at du vasker dine hænder grundigt både før og efter din træning samt medbringer et lille rent håndklæde, der kan bruges som underlag i forbindelse med din træning.

## ADGANG TIL AMBOLTEN

Kun elever og ansatte med tilknytning til Herningsholm har adgang til træningsarealet, og det er ikke tilladt at lukke andre ind i centret.

Adgang til træningsarealet for ikke-medlemmer kan kun ske med tilladelse fra Herningsholms personale, fx i forbindelse med undervisning, åbent hus og lignende anledninger.

## SKABE OG MEDBRAGTE/EFTERLADTE GENSTANDE

Det anbefales at låse værdigenstande inde i skabene i omklædningsrummet for at mindske risikoen for tyveri. Herningsholm påtager sig ikke noget ansvar for de ting, som opbevares i skabene.

Skabene er ikke personlige og skal tømmes efter endt træning. Tasker, jakker og lignende hører til i skabene og må ikke medbringes i Ambolten.

## BEHANDLING AF Udstyr og MASKINER

Vores udstyr skal behandles med respekt og må alene benyttes efter forskrifterne og til de øvelser, det er beregnet til. På maskinerne sidder en QR-kode, som ved scanning viser korrekt brug af maskinen.

Derudover er det muligt at få personlig instruktion – se mere på infoskærmen i loungeområdet.

Håndvægte og stænger skal have gulvkontakt, før du slipper.

Læg udstyret på plads efter brug, så bliver træningen bedre både for dig selv og andre.

Du må gerne benytte kalk, men begræns omfanget i forhold i vores daglige rengøring.

Hvis du oplever skader på inventar eller konstaterer fejl og mangler, så send en beskrivelse til [alhh@herningsholm.dk](mailto:alhh@herningsholm.dk).

## MUSIK OG PRIVATLIV

Hvis du vil høre anden musik end den, der spilles i centret, skal du benytte høretelefoner. Din musik skal ikke spilles så højt, at den generer andre. Du må ikke spille musik via højtalere på din telefon, soundboks eller lignende.

Mobilsamtaler i centret skal begrænses. Udvis hensyn og sæt din mobil på lydløs under træningen.

Det er ikke tilladt at tage billeder eller filme andre medlemmer i Ambolten uden deres samtykke.

## DOPING

Brug af doping accepteres ikke.

## RUSMIDLER

Rygning inklusive e-cigaretter er ikke tilladt.

Du må ikke opholde dig i Ambolten, hvis du er påvirket af alkohol, narkotika, nervemedicin eller andet, som påvirker din evne til at træne sikkert.

## ÅBNINGSTIDER

Åbningstider er skiltet ved indgangen samt på [herningsholm.dk](http://herningsholm.dk) – disse skal overholdes. Det betyder, at Ambolten skal være forladt ved lukketid.

## NØDUDGANGE

Nødudgangene må ikke spærres og må kun benyttes i nødstilfælde. På [herningsholm.dk](http://herningsholm.dk) findes uddybende beredskabsplan og placering af hjertestarter.

Overtrædelse af husets regler eller manglende efterlevelse af personalets anvisninger kan medføre advarsel, bortvisning, udelukkelse, disciplinære konsekvenser eller anmeldelse til politiet og evt. krav om erstatning.

• **Der må ikke spises i Ambolten.**

• **Der må ikke trænes i bar overkrop.**

• **Al omklædning foregår i omklædningsrummet, og dertilhørende tasker/sko/overtøj opbevares i omklædningsrummet.**