

Reglement for Hellerup Roklubs Fitnessrum

Træning og instruktion

- Al træning samt brug af maskiner sker på eget ansvar
- Anvisninger fra instruktører samt maskininstruktioner skal altid følges
- Det anbefales at modtage instruktion

Brug af lokaler og udstyr

- Børn under 15 år, må kun benytte styrketræningsudstyret, hvis mindst en af forældrene er aktivt medlem. Forældre eller godkendt instruktør skal være sammen med barnet, med mindre dette er frigivet af roklubben til, at benytte udstyret.
- Træningshold, (f.eks. høj puls, spinning i ergometermaskiner) der modtager instruktion, har fortrinsret i træningslokalet (dvs. andre kan træne i lokalet, men uden at "forstyrre" holdet, der får instruktion)
 - Du må ikke benytte løbebånd eller crosstrainer, når der er ergometerhold. Det er forstyrrende.
 - Spørg instruktørerne, hvis du er i tvivl om du forstyrrer ergometerholdet der er i gang.
- Brug af musikanlæg og tv
 - Ved holdtræning er det instruktøren/træneren, der bestemmer musiktype og styrke.
 - Er der medlemmer på 1. salen, når du ankommer og gerne vil høre musik, skal du altid spørge alle, om det er ok, at du sætter musik på. Er det ikke ok, må du træne uden musik eller med høretelefoner på.
 - Er der musik på 1. salen, når du ankommer, må du spørge, om du må skrue ned eller skifte musiktype.
 - Alle skal kunne være på 1. salen med og uden musik, så vis hensyn og tal med hinanden.
- Afsprit håndtag, skinne og sæde på ergometrene efter brug. Og håndtaget sættes længst frem mod krydset.
- Aftør sved fra alle andre maskiner med rent papir. Brug et håndklæde, hvis du sveder meget under træning.
- Der skal altid ryddes op efter brug. Maskiner og udstyr skal på plads. Vægtskiver afmonteres fra stænger og lægges på plads. Måtter og håndvægte på plads. Maskiner tørres af, så de er rene (polstringerne skal ikke tørres med sprit, da det ødelægger polstringen).
- Defekte maskiner og udstyr må ikke bruges. Indberet straks defekten med nummer eller bogstav på maskinen via fitness@hellerup-roklub.dk til 1. sals-udvalget.
- Ergometerroning kan naturligvis også dyrkes, uden man er tilmeldt et hold. Det kan gøres udenfor de tider, der er afsat til undervisning. Husk, der står to ergometre i mellemrummet i stueplan, du kan benytte, når der er hold.
- De to ergometre i mellemrummet i stueplan må ikke flyttes op på 1. salen.
- Det opstillede fjernsyn er indstillet med fast undertekst og lukket for lyd. Der må kun åbnes op for lyden, hvis det ikke generer andre medlemmer, og der ikke samtidig spilles musik.

Generelt

- Fitnessrummets udstyr er forbeholdt aktive medlemmer af Hellerup Roklub.
- Et aktivt medlem kan 2 gange om året medbringe én gæst, forudsat at der er plads på det pågældende tidspunkt. Gæsten må ikke tilmeldes ergometerhold.
- En af rocheferne eller bestyrelsen kan give ekstraordinære tilladelser til brug af Fitnessrummet.