

## **Reglement for Motionsrum.**

1. Motionsrummet kan benytte af alle aktive medlemmer af Køge Roklub. Det gælder mini-, ungdoms- og senior-roere. Al benyttelse sker på eget ansvar.
2. Alle brugere af lokalet er pligtige at føre „Log- kort“ over benyttelsen. Kortet skal udfyldes ved påbegyndelse samt ophør af træningen. Roede km. i romaskiner skal ligeledes føres.
3. Der må, af hensyn til byggegodkendelsen, max. være 50 personer til stede i lokalet.
4. Det påhviler alle brugere at holde orden i lokalet. Maskiner og redskaber må ikke flyttes rundt eller ud af rummet, og ved ophør af roning i romaskinerne skal romaskinen, såfremt den har skubbet sig under træningen, sættes tilbage i udgangsposition jvf. alm. opstilling. *Romaskiner aftørres på vanger og andre steder, hvor der er „svedt“*. Håndvægte og vægtskiver lægges på plads efter hver benyttelse.
5. Det er ikke tilladt at spille højere musik end alm. samtale kan føres. Når nye træder ind i lokalet påhviler det nærmeste person at forespørge om musikken kan accepteres. Sidst ankomne har altid ret til at få skruet ned, alternativt slukket for musikken.
6. Ved reservation til fællestræning, f.eks. aerobic, er rummet reserveret 15 min. før og efter reserveret tidsrum. I praksis p.t. fra kl. 18.15 til 19.45.
7. Når rummet forlades, skal alle maskiner være på plads, vinduer lukket og lyset slukket.
8. I forbindelse med træning og efterfølgende brug af sauna, skal der være minimum 3 personer af gangen i sauna. Saunaen må tidligst tændes 20 min. før brug. Ved benyttelse skal der altid benyttes badetøfler, og man sidder på egne håndklæder.

Vedtaget på Generalforsamlingen 29.jan. 2009.  
Hans Reinhold