

## SIKKERHEDS- OG ORDENSREGLEMENT

Som medlem eller klient i Nordic Performance Training skal du opleve en positiv og stimulerende atmosfære hver gang du besøger vores træningsfaciliteter. For at tilgodese alles trivsel og sikkerhed har Nordic Performance Training udarbejdet følgende sikkerheds- og ordensreglement, der gælder ved ophold og færden i vores faciliteter.

Alle medlemmer og klienter forpligtes til at gennemlæse reglementet nedenfor, og vi gør opmærksom på, at alle medlemmer og besøgende er forpligtet til at overholde reglementet ved træning, færden og ophold i Nordic Performance Training.

### SIKKERHEDSREGLEMENT

Nordic Performance Trainings regler for din egen og andre medlemmers sikkerhed:

- 1.** Ved ankomst bedes du venligst hænge din jakke på tøjstativet og stille dine udendørssko på skohylden under den første bænk.
- 2.** Vi anbefaler, at værdigenstande pakkes ned i en taske, som kan placeres under bænken, mens du træner eller opholder dig i vores lokaler. Såfremt du medbringer værdigenstande, såsom pung, bilnøgler, smartphones mv. i træningsarealet, og disse ikke opbevares i dine lommer, henviser vi til vindueskarmene og ikke til træningsudstyret/gulvet.
- 3.** Nordic Performance Training påtager sig ikke noget ansvar for værdigenstande, som mistes eller beskadiges ved ophold eller færden i vores faciliteter.
- 4.** Følg altid anvisninger udstedt af Nordic Performance Training personale.
- 5.** Børn og unge under 15 år må ikke opholde sig i træningscentret medmindre der er tale om superviseret træning varetaget af ansatte eller personale tilknyttet på anden vis i Nordic Performance Training.
- 6.** Af trivsels- og sikkerhedsmæssige årsager må små- og spædbørn under 6 år ikke opholde sig i Nordic Performance Training.



- 7.** Af allergi- og sikkerhedsmæssige årsager er det ikke tilladt at medbringe kæledyr i Nordic Performance Training.
- 8.** Har man modtaget et adgangskort, er dette adgangskort personligt og må ikke benyttes af andre end personen, det er udstedt til. Misbrug er en overtrædelse af dette reglement.
- 9** Det, som er forbudt i henhold til dansk lovgivning, er ganske givet også forbudt hos Nordic Performance Training. Hvis tyveri, trusler, chikane eller andre ulovlige handlinger forekommer i Nordic Performance Training, vil dette blive anmeldt til politiet.
- 10.** Nordic Performance Training har ret til at foretage kameraovervågning i overensstemmelse med lovgivningen. Formålet med kameraovervågningen er at forebygge lovovertrædelser og medvirke til opklaring af lovovertrædelser, der er blevet begået, samt at skabe et trygt og sikkert miljø for dig som medlem. Hovedreglen er, at optagelserne fra kameraovervågningen gemmes i 30 dage, hvorefter de automatisk overspilles. Det er udelukkende ledelsen i Nordic Performance Training, der har adgang til det filmede materiale, og materialet vil udelukkende blive anvendt, hvis der er tale om en overtrædelse af medlemsbetingelserne, eller der er mistanke om en overtrædelse af medlemsbetingelserne samt ved lovovertrædelse eller mistanke om lovovertrædelse. Der foretages ikke lydoptagelser.
- 11.** Der er åbent fra 05:00-23:00 for medlemmer i Nordic Performance Training, men det er ikke et opholdssted, så du bedes forlade stedet, når dine træningsaktiviteter er overstået.
- 12.** Det er hverken tilladt at blokere døre, nødudgange eller vinduer, eller at holde døre, nødudgange eller vinduer åbne i Nordic Performance Training.
- 13.** Vis hensyn til andre. Hvis du føler dig syg eller sløj, skal du blive hjemme.
- 14.** Du skal være iført rent indendørs træningstøj og rent indendørs fodtøj ved brug af træningsfaciliteterne.



- 15.** Det er ikke tilladt at træne i bar overkrop af hygiejnemæssige årsager. Se også punkt 1 i Ordensreglementet nedenfor.
- 16.** Du må ikke færdes barfodet i træningslokalerne. Hvis du skal udføre en aktivitet, hvor træningen udføres uden sko, vil vi bede dig om at have strømper på. Undtagelser kan forekomme ved fysioterapeutisk arbejde.
- 17.** Du skal vaske dine hænder grundigt, før du påbegynder din træning.
- 18.** Du skal medbringe et lille rent håndklæde eller hviskestykke, som skal bruges til at rengøre maskiner (håndtag, sæder, bænke, mv.) med sprit efter brug.
- 19.** Vi stiller sprit til rådighed, således at du kan have din egen spritdispenser med dig under din træningssession. Denne spritdispenser må ikke deles med andre under din træning. Efter endt træning rengøres spritdispenseren med sprit og dit medbragte håndklæde og stilles tilbage på hylden.
- 20.** Spray aldrig direkte på træningsudstyret, men på håndklædet eller hviskestykket.

## ORDENSREGLEMENT

Nordic Performance Training-regler for orden og trivsel:

- 1.** Hos Nordic Performance Training værner vi om alle menneskers ligeværd. Dette er en af vores vigtigste værdier, og det er også vores primære regel, hvad angår orden og trivsel. Det betyder, at vi kræver, at vores medlemmer udviser hensyn og respekt over for hinanden uanset køn, anden kønsidentitet, funktionsnedsættelse, etnisk tilhørsforhold, trosopfattelse, seksuel orientering, alder mv. Ingen må handle eller optræde på en måde, der kan opfattes som krænkende eller respektløs af andre i vores lokaler. Dette omfatter sproglige ytringer, kropssprog, påklædning og andre udtryksformer.
- 2.** Lad altid andre medlemmer, der træner, benytte træningsudstyret, når du selv tager en pause. Det er ikke tilladt at reservere eller besætte flere maskiner eller mere



træningsudstyr på samme tid. Cirkeltræning skal derfor udføres med omhu for ikke at reducere de andre medlemmer eller klienters træningsoplevelse.

**3.** Vis hensyn når du anvender din mobiltelefon. Sæt den f.eks. på lydløs, når du er til træning eller personlig træning, "besæt" ikke træningsudstyr, når du surfer eller skriver sms'er, og hvis du skal tale i telefon, ønsker vi, at du tager hensyn til de andre, der træner i centret.

**4.** Vis hensyn over for træningscentrets medlemmer, klienter og naboer. Lad derfor aldrig vægte, greb, stænger, håndvægte eller andet falde unødigt, og du bedes være agtpågivende og hensynsfuld overfor dine medmennesker og omgivelser i øvrigt.

**5.** Vores udstyr skal behandles med respekt og må kun benyttes efter forskrifterne og til de øvelser, det er beregnet til. Al træningsudstyr skal have gulvkontakt, før du slipper.

**6.** Ved brug af flydende kalk skal dette altid foregå henne ved kalkbaljen, og kalken må ikke medbringes rundt i træningscenteret. Vi anbefaler, at man ikke tager for meget af den flydende kalk, da det blot vil smuldre ved indtørring, og derfor vil drysse ned på gulvet frem for at blive på dine hænder.

**7.** Læg altid træningsredskaber tilbage på plads efter endt brug.

**8.** Det er udelukkende fysioterapeuter eller trænere, der er ansat eller tilknyttet på anden vis i Nordic Performance Training, som må instruere og træne andre i Nordic Performance Training mod betaling.

**9.** Det er strengt forbudt at fjerne/låne træningsudstyr eller nogen anden form for genstand fra Nordic Performance Training. Dette vil anses som tyveri og vil blive politianmeldt. Det er heller ikke tilladt at tage udstyr med udenfor, medmindre man har fået særlig accept fra ledelsen.

**10.** Fotografering og filmoptagelse i Nordic Performance Trainings lokaler må udelukkende ske efter godkendelse fra ledelsen i Nordic Performance Training. Fotografering



og filmoptagelse til privat brug er derimod tilladt, så længe ingen andre medlemmer tager dette ilde op, eller kommer med på billederne uden at være indforstået med dette.

**11.** Du må ikke markedsføre/sælge dine egne eller andres varer/tjenester hos Nordic Performance Training, medmindre andet er aftalt med ledelsen i Nordic Performance Training.

**12.** Du må hverken indtage eller være påvirket af alkoholiske drikkevarer eller narkotiske stoffer ved ophold eller færd i træningscentret.

**13.** Det er ikke tilladt at barbere sig i brusebadet.

**14.** Det er ikke tilladt at bruge køkkenfaciliteterne på nær håndvasken til at vaske hænder. Til drikke henviser vi til brug af vores vandautomat og egen vandflaske/shaker.

**15.** Vandautomaten er udelukkende til at hente koldt vand fra og al udtømning skal foregå i køkkenvasken.

### Hvad sker der, hvis du IKKE overholder Nordic Performance Trainings sikkerheds- og ordensregler?

Nordic Performance Training har ret til at udelukke dig som medlem i en bestemt tidspæriode eller opsige dit medlemskab med umiddelbar virkning, hvis du bryder disse sikkerheds- og ordensregler.

## KONTAKTOPPLYSNINGER

Nordic Performance ApS

Ved Amagerbanen 27

2300 København S

CVR: 39367572

E-mailadresse: [contact@nordicperformancetraining.com](mailto:contact@nordicperformancetraining.com)

