

“Sejlerfitness” i Aarhus Internationale Sejlsportscenter

Fonden Aarhus Internationale Sejlsportscenter har i 2020 nyindrettet styrketræningslokalet med nyt inventar, styrketræningsredskaber, maskiner og etableret et “Sejlerfitness” som vi nu, efter en utilsigtet Covid19 forsinkelse, vil åbne for alle brugere af sejlsportscentret.

Fra 1. oktober 2021 vil det derfor være muligt for individuelle brugere at opnå adgang til Sejlerfitness i de perioder, hvor DS sejlerne* ikke har eksklusiv råderet over sejlerfitness.

Adgang til og brugen af Sejlerfitness kan gives under følgende vilkår:

- Du skal være aktivt medlem af en forening som har en samarbejdsaftale med sejlsportscentret.
- Du skal have forudgående instruktion i brug af sejlerfitnessudstyret af enten sejlsportscentrets ledelse eller af Dansk Sejlunions fysiske træner, Simon Steward.
- Du skal respektere de tidspunkter, hvor sejlerfitness eksklusivt er til DS sejlernes rådighed.
- Disse er:
 - o Mandag til fredag kl.14.30-16.30
 - o Tirsdag og torsdag kl. 08.00-09.30
- Du kan/må ikke modtage instruktion af en professionel instruktør mod betaling.
- Du må ikke selv udføre instruktion eller træning mod betaling.
- Du må ikke fjerne eller omflytte inventar eller udstyr
- Du skal rydde alt udstyr på plads efter brug.
- Du skal i øvrigt bidrage til at holde sejlerfitness pænt og ryddeligt og du skal respektere vore husregler

Dette får du adgang til:

- Byens bedst beliggende styrketræningscenter med Curved Runner løbebånd, Airbikes, skimaskine, romaskiner, squat racks, crosstræner, bænkpres, competition kettel bells, lat pull, bænkpres, hængebænke, vægte, håndvægte, omklædning, bad og sauna, gratis Wi-Fi og parkering.

Det koster det:

- For 6 måneders adgang: kr. 800,-
- For 12 måneders adgang: kr. 1.500,-

Det med småt:

Priserne er inkl. 25% moms.

For udstedelse af personligt nøglekort opkræves gebyr på kr 150,- beløbet refunderes ikke ved ophør af medlemskab. Betaling sker forud for indgåelse af medlemskabet, og medlemskabet gælder den periode, der er betalt for. Medlemskabet ophører automatisk, når perioden udløber medmindre det forlænges inden udløb. Medlemskabet kan ikke opsiges eller sættes på pause før udløbsdatoen. Der tages forbehold for prisstigninger og ændringer af øvrige vilkår. Vi foreholder os ret til ikke at forny medlemskab. Udløber et medlemskab og ønskes det ikke fornyes, skal nøglekort afleveres på kontoret, såfremt det er et styrketræningsrum-dedikeret nøglekort.

Betaling og tilmelding sker ved personligt fremøde i sejlsportscentrets administration, ring eller skriv for aftale med mads@sejlsportscentret.dk, tlf. 26 83 76 10.

* En DS sejler, er en sejler der er indplaceret på et af Dansk Sejlunions hold (landshold, ungdomslandshold, udviklingslandshold mv) eller er fuldgældigt medlem af Elite- og Talencentret Aarhus, herunder også ESAA elever.

AARHUS INTERNATIONALE SEJLSPORTSCENTER

AARHUS INTERNATIONAL SAILING CENTER

Husregler for Sejlerfitness i Aarhus Internationale Sejlsportscenter

Som indehaver af nøglekort til Sejlerfitness skal du overholde de til enhver tid gældende Regler. Det sikrer en positiv og tryk træningsoplevelse for alle.

OPFØRSEL

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

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

Personalets anvisning skal til enhver tid følges og er ikke til diskussion.

Trusler, vold og intimiderende adfærd medfører, at du bliver bortvist og du bliver udelukket fra Sejlerfitness og sejlsportscentret.

HYGIEJNE (PAS PÅ HINANDEN!)

Hvis du føler dig syg eller sløj, skal du blive hjemme. Vis hensyn og følg naturligvis de til enhver tid gældende regler for at mindske spredningen af Corona og andre smitsomme sygdomme.

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

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

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

ADGANG TIL CENTRET

Du skal altid benytte dit nøglekort for at få adgang til Sejlerfitness.

Adgangskortet er personligt og må ikke benyttes af andre end dig selv. Misbrug er en overtrædelse af disse regler og vil medføre bortvisning. Kun medlemmer har adgang til træningsarealer og omklædningsrum, og det er naturligvis ikke tilladt at lukke andre ind i Sejlerfitness.

Adgang til Sejlerfitness for ikke-medlemmer kan kun ske med tilladelse fra centerets personale f.eks. i forbindelse med åbent hus og andre events.

SKABE I OMKLÆDNING SAMT MEDBRAGTE OG EFTERLADTE GENSTANDE

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

Vi anbefaler, at du ikke opbevarer særligt værdifulde genstande (fx ure, smykker) ind i skabene. Medbring en lille hængelås til omklædnings skabe, som du selv anser for at være sikker.

Skabene er ikke personlige og skal tømmes efter endt træning. Hængelåse, der ikke er fjernet, kan blive klippet op og erstattes ikke.

AARHUS INTERNATIONALE SEJLSPORTSCENTER

AARHUS INTERNATIONAL SAILING CENTER

Tasker, jakker og lignende hører til i omklædningsrummet og må ikke medbringes rundt i Sejlerfitness.

Det er ikke tilladt at tage billeder eller optage video i Sejlerfitness og i omklædningsrum.

BEHANDLING AF Udstyr OG MASKINER

Vores udstyr skal behandles med respekt og må kun benyttes efter forskrifterne og til de øvelser, det er beregnet til. Du har selv ansvar for at få instruktion fra sejlsportscentrets ledelse.

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 flydende kalk, men ikke kalk i pulverform. Du må ikke skrive på væggene.

Det er ikke tilladt at tage udstyr med uden for Sejlerfitness eller at flytte om på udstyret.

BEKLÆDNING

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

Det er ikke tilladt at træne i bar overkrop. Hvis du ønsker at træne i tank-top, sports-BH eller lignende, skal beklædningen dække brystkassen.

BØRN

Børn må ikke træne eller opholde sig i træningsarealerne. Det er forældrenes ansvar, at dette overholdes.

Det er ikke tilladt at medbringe barnevogn i Sejlerfitness, medmindre personalet konkret har givet tilladelse til dette. Personalet er ikke forpligtet til at give tilladelse.

KÆLEDYR

Det er ikke tilladt at medbringe kæledyr i Sejlerfitness.

MUSIK / MOBIL / KAMERA

Hvis du vil høre anden musik end den, der spilles i Sejlerfitness, 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 el.lign.

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

Det er ikke tilladt at tage billeder eller filme andre medlemmer i Sejlerfitness samt lave opslag på onlinemedier, hvor medlemmer kan identificeres.

Erhvervsmæssig og redaktionel film-/fotooptagelse er kun tilladt, hvis centerledelsen på forhånd har givet skriftlig tilladelse hertil.

PRIVAT VIRKSOMHED

Der må ikke udøves privat virksomhed i Sejlerfitness, såsom træningsvejledning, personlig træning eller anden selvstændig virksomhed uden forudgående skriftlige tilladelse fra centerledelsen.

AARHUS INTERNATIONALE SEJLSPORTSCENTER

AARHUS INTERNATIONAL SAILING CENTER

DOPING

Brug af doping accepteres ikke. Hvis du af Anti-Doping Danmark bliver testet positiv eller nægter at blive testet, vil du blive bortvist fra Sejlerfitness.

Salg af doping i Sejlerfitness medfører øjeblikkelig politianmeldelse samt udelukkelse.

RUSMIDLER

Rygning inkl. e-cigaretter er ikke tilladt i Sejlerfitness eller i sejlsportscentret.

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

ÅBNINGSTIDER

Sejlerfitness er lejlighedsvist lukket for almindelig brug, da det er reserveret til Dansk Sejlunions landsholds eksklusive træning. Disse "lukketider" skal respekteres og kan læses på opslag enten på døren ind til Sejlerfitness eller på Sejlsportscentrets interne FB-side og bookingkalender.

Principielt er sejlerfitness døgnåbent og tilgængeligt for alle brugere med undtagelse af ovennævnte "lukketider". Du vil dog muligvis opleve "myldretid" i de tidspunkter hvor alle gerne vil træne og hvis du oplever at der er for mange personer i lokalet samtidigt, anbefaler vi dig at ændrer dine træningstidspunkter. Vi kan desværre ikke reservere eller garantere dig plads i træningslokalet.

MIDLERTIDIG BEGRÆNSNING AF ADGANG

Vi vil i visse tilfælde være nødt til at gennemføre tekniske, vedligeholdende, hygiejnemæssige eller driftsmæssige handlinger, herunder også udlån af hele sejlsportscentret til events. Dette kan midlertidigt begrænse din adgang til sejlerfitness, bad, omklædning og udstyr. Du bliver ikke kompenseret i disse tilfælde.

NØDUDGANGE OG BRANDVARSLINGSANLÆG

Nødudgangene i Sejlerfitness er markeret med grønne flugtskilte og må ikke spærres. Tillige er brug af åben ild, damp, røg eller lignende forbudt, da det kan udløse vores automatiske brandvarselsanlæg. Udløser du dette forsætlig kan du blive pålagt at skulle betale "falsk alarm" gebyr på kr. 7.000,- eller den til enhver tid gældende takst fra Østjyllands Brandvæsen.

Overtrædelse af reglerne eller manglende efterlevelse af personalets anvisninger, kan medføre advarsel, pålægelse af gebyr, bortvisning, udelukkelse, ophævelse af dit medlemskab eller anmeldelse til Politiet.

Aarhus, september 2021