

## **Til brugerne af motionsrummet**

Motionsrummet er et tilbud til alle beboer i afd. 10 og 51.:

Der er mulighed for at få hjælp til at lære maskinerne at kende:

Ved henvendelse til: Thai Bang på tlf. 42427791 eller Torben Nøbbe tlf. 23640497.

Lav evt. en aftale med Thai som også gerne giver undervisning i opbygning og vedligeholdelse af kroppen. Tlf. 42427791

### **Gældende regler for brug af motionsrummet**

**Motionsrummet må kun benyttes i tidsrummet 9:00 til 21:00.**

**Husk at skrive dig ind i log bogen når du bruger motionsrummet.**

**Motionsrummet må kun benyttes af beboer i afdeling 10 og afdeling 51.**

**Sker det at vi konstaterer at ikke beboer bruger motionsrummet, vil den pågældende nøgle indehaver blive udelukket for fremtidig brug af rummet.**

**Motionsrummet må kun benyttes af beboer som er fyldt 18 år.**

**Eller ifølge med en beboer som er fyldt 18 år, og tager ansvar for at motionsrummets regler overholdes.**

**Det er ikke tilladt at spille højt musik samt at udvise støjende adfærd.**

**I Motionsrummet er det ikke tilladt at ryge samt at indtage alkohol eller lignende stoffer.**

**Da motionsrummet er et tilbud til beboerne i afdeling 10 og afdeling 51, er der ikke automatisk rengøring af maskiner og lokaler. Så derfor bedes brugerne af motionslokalet rengøre maskiner og rydde op efter sig selv, inden lokalet forlades.**