

Ordensregler for eS Træningscenter

Formålet er at sikre et trygt, effektivt og respektfuldt træningsmiljø for alle brugere.

Adfærd og hensyn

- Vis respekt for andre udøvere og deres træning
- Behandl lokaler og udstyr med omtanke

Adgang og åbningstider

- Kun adgang inden for åbningstider: **Alle dage kl. 05.00 – 22.00**
- Se ugeplan: [Support – EliteSilkeborg](#)
- Kun adgang for medlemmer af eS samarbejdsklubber

Brug af lokaler

- Branddør til hal B skal holdes lukket og fri under træning (*undtagelse for eS-trænere ved holdtræning*)
- Ved holdtræning afgør træneren adgang for atleter der vil træne individuelt
- Udendørs træning er tilladt – husk at lukke døren efter brug og sætte udstyr på plads

Orden og hygiejne

- Ryd op efter dig selv – alt udstyr på plads (Se billeder og vejledning for oprydning)
- Vægtskiver, stænger og elastikker returneres til deres plads
- Tør svedigt udstyr af efter brug

Træning og udstyr

- Indendørssko påkrævet og der trænes i alm. Træningstøj underdel + overdel.
- Kun flydende kalk
- Benyt musik med hensyn til andre

Mad, drikke og doping

- Ingen mad eller sodavand i lokalet
- Kun vand/sportsdrik tilladt
- Anti Doping Danmarks regler skal overholdes

Skader og nødsituationer

- Meld skader til: **Asger – assk@elitesilkeborg.dk**
- Ved akut brug for hjælp ved indbrud, smadret glas eller vandskader: **Vagt 89 70 52 60**
- Træning sker på eget ansvar

Konsekvenser

- Overtrædelse kan medføre bortvisning
- Adgangsbrik deaktiveres – depositum refunderes ikke