Vejledning til brugere af OJD Hallerne.

Der er ikke instruktører til stede i OJD Hallerne, men 60+ guider, som bærer sort T-shirt med navn. De er foreningens repræsentanter i hallerne. Spørgsmål om maskinernes brug skal rettes til instruktørerne i SIC.

Firmaet OJD har velvilligt stillet deres faciliteter til vores rådighed siden januar 2014. Forudsætningen er selvfølgelig, at vi passer godt på maskiner og lokaler samt lever op til de retningslinjer, der er pålagt os.

Generelt:
Al omklædning skal ske i omklædningsrummene. Tøj, tasker mm. må ikke medbringes i træningslokalerne eller placeres i gangarealerne. Det gælder også for gymnastik og yoga.
Badmintonspillerne må medbringe deres udstyr i Ford-hallen.
Der må ikke benyttes træningssko, som kan lave mærker/streger på gulvene.
I OJD Hallerne er det ikke tilladt at fotografere.
Sidste mand /kvinde i bruserummene skal skrabe gulvet fri for vand.
Medlemskortet skal altid være synligt under træning, så guiden kan se, hvem du er, hvis uheld skulle ske og ambulance eller anden hjælp skal tilkaldes.

Motionsrummet:
Vi er pålagt en ugentlig aftørring af samtlige motionsmaskiner. Det forventes, at alle tilstedeværende motionister hjælper til med aftørringen. Guiden vejleder, og det er hurtigt overstået, når alle deltager.
I træningslokalet er der sprayflasker med desinficerende væske og papirservietter. Brug servietten til at tørre håndtag og sæder af med, når du er færdig med hver enkelt maskine. Servietten bruges kun én gang.
Det er ikke tilladt at medbringe egne klude eller håndklæder i motionsrummet.
Vægtskiver sættes efter endt brug tilbage på stativ. Det samme gælder for hula-hop ringe og andre rekvisitter.
Maskiner må kun benyttes i max. 5 min. hvis der er kø.
Der forefindes glemmekasse i OJD - spørg eventuelt guiden.

Træningstider i OJD Hallerne

Mandag	10.00-12.00
Tirsdag	09.00-11.00
Onsdag	10.00-12.00
Torsdag	09.00-11.00
Fredag	10.00-12.00

Hallerne er åbne for omklædning 15 min. før ovenstående åbningstider.

Med venlig hilsen
Bestyrelsen

Marts 2026.