

Regler for bruk av treningsrommet

Klubben har investert i nye treningsapparater til klubben. Det er en suksess - bruken av rommet er økende!

For å kunne opprettholde trivsel, sikkerhet og minst mulig slitasje på bygg og utstyr er det viktig at alle følger reglene!

- Alle brukere av rommet skal være medlemmer av klubben.
- Alle brukere av rommet skal være padlende medlemmer.
- Vær sikker på at du kan bruken av apparatene og løfteteknikker før bruk, ta kontakt med noen som kan veilede deg i øvelsene. Møt opp på de fellestreningene som er for deg. (juniortrening, maratongruppa eller dametreningen etc.)
- Alle under 18 år skal ha godkjenning av hovedtrener for å få bruke rommet.
- Ingen under 18 år skal løfte vekter over hodet (benkpress, nakkepress, skråbenk og lignende) uten at det er noen over 18 år tilstede.
- Ingen under 15 år skal bruke rommet uten at det er tilstede personer som er godkjent av hovedtrener.
- Panelovnene skal ikke stå på høyere temperatur enn **16 grader**.
- Ta godt vare på treningsutstyret.
- Er noe i ferd med å gå i stykker, stopp bruken av apparatet umiddelbart, merk apparatet slik at det ikke brukes mer og skader personer eller apparatet. Fyll ut et skadeskjema, som du legger i postkassen merket "SKADESKJEMA". (Står i klubbhuset)
- Hendelser eller skader som oppstår under trening rapporteres ved bruk av klubbens skadeskjema. Legges i postkassen merket "SKADESKJEMA".
- Legg alle vektskiver og manualer tilbake på stativet etter bruk.
- Vektlåser skal løsnes etter bruk (det er ikke sikkert at neste mann er like sterk som deg).
- Tørk av svette fra putene på apparatene.
- All bruk av rommet skjer på eget ansvar.
- Forlatt rommet i ryddigere stand enn da du kom.
- Husk å låse og slukke lyset.
- Brudd på reglene kan føre til at man blir nektet adgang til treningsrommet.

