

Instruks for treningscenteret



Regler for styrkerommet:

- Kun adgang for medlemmer med gyldig nøkkelkort
- Åpningstider for styrkerommet er hverdager fra kl 0700 – 2230
- Nøkkelkort skal ikke lånes ut til andre, ved misbruk kan nøkkelkortet bli sperret
- Treningstøy skal brukes – alle andre skal bortvises
- Bruk tørre, rene sko
- All bruk av klister i styrkerommet er forbudt
- Døren skal alltid være lukket og låst

Ta vare på utstyret:

- Vekter/ manualer skal ryddes på plass etter bruk
- Etter bruk skal skivene fjernes fra stengene på benker og knebøystativ (Vektstativene skal brukes)
- Alle brukere av styrkerommet plikter å bruke rommet på en slik måte at utstyr ikke på noen måte blir skadet
- Ingen må trene tunge benkpress, knebøy eller lignende alene, eller uten sikring
- Unngå skader – bruk vektløfterbelte ved tunge løft

Hjelp oss å holde styrkerommet ryddig og rent:

- Bruk håndkle visst du svetter mye under kondisjonstrening – bytt t-skjorte om nødvendig før vekttrening
- Utstyret skal rengjøres etter bruk – såpe står i hylla
- Bosskorgen skal brukes – brukt papir og søppel skal i denne
- Snusbrukere – snusen skal ut før du går inn her