



Regler for bruk av styrketreningsrom

Alle brukere plikter å sette seg inn i og følge de til enhver tid gjeldende regler for bruk av styrketreningsrommet.

Kontakt NIHF Region Midt for inngåelse av og signering av brukeravtale.

1. Styrketreningsrommet er ubetjent og alle brukere av styrkerommet, plikter å bruke rommet på en slik måte, at hverken utstyr eller personer blir skadet
2. Aldersgrense for trening på egen hånd er 18 år. Aldersgrense for trening under veiledning av en voksen, er fra det året spiller fyller 13 år. Barn skal ikke oppholde alene seg i styrketreningsrommet.
3. Brukerne skal holde orden i lokalet. Utstyr skal settes på plass etter bruk. Legg alle vektskiver og manualer tilbake på stativet etter bruk. Utstyr skal IKKE fjernes fra styrkerommet.
4. Vis hensyn til andre brukere med hensyn til språkbruk, atferd og hygiene. Benytt håndkle og rengjør treningsapparatene etter deg med desinfiseringsmiddel og papir.
5. Snus er forbudt i styrkerommet. Kvitt deg med dette/denne før du går inn.
6. Treningstøy skal brukes – alle andre skal bortvises. Det er forbudt å bruke utesko i styrketreningsrommet. Bruk tørre rene sko.
7. Bager og ytterklær skal ikke oppbevares i styrketreningsrommet.
8. Treningsavtalen er tilknyttet hvert enkelt lag og skal ikke overdras til andre. Det skal meldes fra, dersom lag eller utøvere fra lag uten avtale benytter rommet. Det er den som leier rommet på ett aktuelt tidspunkt, som til enhver tid "bestemmer" over rommet, i det aktuelle leide tidsrommet. Dette skal respekteres av alle.
9. NIHF Region Midt er ikke ansvarlig for eventuelt tap av verdisaker eller andre eiendeler.
10. Avvik meldes fra til NIHF Region Midt. Utenfor kontortid meldes avvik på e-post til stian.vik@nihfregionmidt.no

Eksempler på meldingspliktig avvik er:

- skader på person
- skader/mangler på utstyr,
- skitne lokaler
- rapportering av ureglementert bruk av rommet

NB! Brudd på retningslinjene kan føre til utestengelse!