



INSTRUKS TRENINGSROM

- Hallsko skal alltid benyttes, andre sko vil/kan sette merker på gulvet. Dette gjelder også for bruk av møller.
- Aldersgrense er f.o.m. 10. klassetrinn for grunnskolen, adgang gis etter at betaling er registrert på servicekontoret ved Aure rådhus.
- Adgangskortet skal fremlegges ved kontroll. Det vil bli utstedt gebyr på kr 1500,- hvis det påvises opphold/bruk av treningsrommet uten gyldig adgangskort. Det kan søkes om unntak fra aldersgrensen (se egne retningslinjer rundt dette)
- Adgangskortet er personlig og skal alltid benyttes ved innpassering. Det er forbudt å ta med seg eller slippe inn personer som ikke har gyldig adgangskort til treningsrommet.
- Kjøpte adgangskort refunderes ikke. Kortere perioder med stenging pga. vedlikehold må påregnes (1-2 ganger i året).
- Bruk sprayflaske med hygienevask og tørk av apparatene etter bruk.
- Ta hensyn til andre brukere og ikke okkuper flere apparater samtidig. Snakk sammen og del på apparatene.
- Vinduer lukkes og lys slukkes etter bruk.
- Alle brukere plikter å bruke rommet på en slik måte at utstyr ikke på noen måte blir skadet. Utstyr skal settes på plass etter bruk.
- Bruk sikring under trening av tunge knebøy, benkepress eller lignende.
- Tredemøller/motbakkemølle skal settes i «incline 0,0» og strømbryter skal slås av etter bruk. Sikkerhetsnøkkel skal alltid benyttes ved bruk av møller.
- Alle brukere bes om å bruke pods/øretelefoner hvis de trenger musikk til treningen.
- Tap, skader, mangler og misbruk skal varsles arenasjef.
- Misbruk og forsømmelse av denne instruksjonen kan medføre at adgangskortet og tilgangen blir inndratt (kontroller vil forekomme).
- All trening skjer på eget ansvar.