

REGLAR FOR BRUK AV STYRKE- OG SPINNINGROM I LESJAHALLEN

Spinning og styrketrening skal vere eit tilbod til alle innbyggjarar i kommunen. For at alle skal trivast og ha glede av tilbodet, må vi ha nokre "køyrereglar".

Overordna gjeld "Retningsliner og ordensreglar for bruk av Lesjahallen". Det er heller ikkje tillate med utesko i styrke- og spinningrom.

1. Utstyr i styrke- og spinningrom må ikkje brukast utan at opplæring på apparata/utstyret er gjeve. Dette for å førebygge skadar på personar og utstyr som følgje av feilbruk.
2. Du er sjølv ansvarleg for eiga trening, og for at du er inneforstått med og følgjer dei reglar/sikringstiltak som til kvar tid gjeld i treningsromma. Brukarar med helseproblem/kronisk sjukdom må avklare med lege eller anna helsepersonell før dei startar å trene.
3. **Alle** som trenar i styrkerommet , må betale treningsavgift og ha gyldig adgangskort. Adgangskortet er personleg og kan ikkje lånast ut til andre. Familiar(foreldre/føresette og deira born frå 13-18 år) som har familiekort kan bruke same adgangskort.

Det er heller ikkje lov til å ta med seg vener eller andre personer på eige kort for å la dei trene gratis på styrkerommet Ved kontroll, kan dei som ikkje har adgangskort eller han dokumentere betalt treningsavgift illeggas eit gebyr på kr. 300.-

4. Alle som skal trene i styrkerommet, må skrive seg inn i timeboka. Ved stor pågang har dei som har skreve seg opp på treningstime fortrinnsrett.
5. Dersom det er ledig treningstid, er det mogleg å ta en «drop-in» time. Betaling skjer på giro eller Vipps etter gjeldane satsar. Førsetnaden er at du er i lag med ein som har adgangskort eller kan forevise gyldig adgangskort.. **Dette er då ein unntaksregel frå pkt. 3.**
6. Det er ikkje tillate å låne med seg eller ta utstyr ut av styrkerommet. Det er heller ikkje tillate å ta med eller oppbevare privat treningsutstyr i styrkerommet.

7. Bruk treningsapparata slik dei skal brukast. Akttlaus bruk av utstyret kan føre til bortvisning.
8. Ta omsyn til andre brukarar når fleire brukar rommet samtidig. Personar som ikkje trenar skal ikkje opphalde seg i styrkerommet.
9. Hald orden i treningsrommet, rydd utstyr på plass og tørk av utstyret med papir og sprayvask etter bruk. God hygiene er viktig!
10. Sjå til at personlege eigendelar som handkle, drikkeflaske og treningsstøy ikkje ligg att på treningsromma etter bruk. Det er ikkje tillate å ta med seg brus, mat, frukt o.l. inn i treningslokala.
11. Det er ikkje tillate å ta med småbarn inn i spinning- og styrkerommet. Spesielt i styrkerommet kan vere utstyr dei kan skade seg på.
12. Meld frå viss det er skade, feil eller manglar på utstyret.
13. All trening skjer på eige ansvar.
14. Brot på desse reglane kan føre til bortvising og eventuell inndraging av adgangskort.

