



---

## REGLEMENT FOR BRUK AV TRENINGSSENTER I TRYGG/LADE HALLEN

*Sist oppdatert 20.11.2023*

Vårt treningscenter er drevet av og med hjelp av alle alle de flotte medlemmene i Trygg/Lade. For at vi sammen skal skape en hyggelig og inkluderende atmosfære, ber vi deg sette deg inn i reglene for bruk.

1. Du skal benytte innesko når du trener, samt kle deg i rent treningstøy. Det gjør det enklere å holde senteret rent og trivelig.
2. På grunn av brannsikkerhet skal yttersko, bager og yttertøy plasseres på anviste plasser.
3. Du kan bli medlem fra du er fylt 11 år. Er du mellom 11-14 år må du trene med en foresatt. Fra året du fyller 15 kan du trene alene på senteret. Innmelding av barn under 18 år må ha samtykke/godkjenning fra foreldre.  
Foresatte er ansvarlig for at medlemmer under 18 år følger reglene for senteret og at treningen utføres på en trygg og forsvarlig måte med skadeforebygging i fokus.
4. Du kan ikke overdra eller låne ut din nøkkelbrikke til familiemedlemmer eller andre. Det gjennomføres hyppige kontroller av gyldig medlemskap. Trygg/Lade forbeholder seg retten til å ekskludere medlemmer som ikke etterlever reglene for bruk.
5. Alle skal alltid opptre høflig og vise hensyn. Hvis du som medlem opplever noe som du ikke synes er greit - si ifra til oss.
6. Apparater og benker skal alltid tørkes av.  
Vekter skal ryddes alltid tilbake på riktig plass etter bruk.
7. La andre benytte treningsapparatene når du har pause.
8. Senteret er ubemannet. Gjør deg kjent med hvor du finner:
  - Nærmeste rømningsvei
  - hjertestarter
  - førstehjelpsutstyr

Henvend deg til tilsynsvakt ved behov.

9. All trening foregår for egen risiko. Pass på deg selv og andre på senteret og tenk gjennom hvordan du bruker utstyret på en måte som er trygg for deg selv og andre.
10. Selv om vi jevnlig holder tilsyn med apparater og innretninger i treningscenteret, setter vi stor pris på om du gir beskjed om feil eller mangler.
11. Som vanlig eller rundt oss, er fotografering eller filming av andre medlemmer eller ansatte uten samtykke, ikke tillatt.