**Instruks/regler styrkerommet Regler for styrkerommet:**

• Kun adgang for brukere som har treningstid – andre uten godkjent treningstid skal ikke oppholde seg i rommet.

 • Aldersgrense i styrkerommet er 16 år

• Hjelp oss å holde styrkerommet ryddig og rent

• Treningstøy skal brukes

• 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. Ikke utsett deg selv og andre for risiko.

• Bruk håndkle visst du svetter mye under kondisjonstrening – bytt t-skjorte om nødvendig før vekttrening

• Utstyret skal rengjøres etter bruk

• Søppelbøtte skal brukes

• Snus og tyggis forbudt i styrkerommet

 • Musikk anlegg kan brukes, men vis hensyn til andre som trener

**Da ønsker vi deg en fin treningsøkt.**