

## RETNINGSLINJER OG REGLER FOR STEND FITNESS

Senteret kan kun benyttes av skolen elever og ansatte.

Skolen fraskriver seg ansvar for skader som oppstår når reglene under ikke er fulgt. Man trener på eget ansvar! Innføring i bruk av treningssenteret blir gitt i kroppsøvfingsfaget.

Stend Fitness er videoovervåket, og brudd på reglene kan/vil føre til utestengelse.

- Rydd opp vektene etter deg!
- Nøkkelt kortet ditt kan kun benyttes av DEG! Brudd fører til utestengelse!
- Håndkle er påbudt. Ta et rent håndkle, legg dette i kurv til vask etter endt trening
- Tørk av apparatene etter du er ferdig. Svetter du mye, så bruk sprayflasker i senteret på apparatene
- La andre slippe til på apparatene/vektene når du har pause
- Ikke DROPP vekter! Dette fører til permanent utestengelse!
- Stønning og skriking ved løfting av vekter er IKKE tillatt!
- Det er ikke lov å trene i bar overkropp!
- Bruk tørre rene innesko!
- Vær nøye med personlig hygiene. Det er flere som trener på samme sted som deg
- Tren aldri tunge benkpress, knebøy og frivektsøvelser alene, eller uten god sikring
- Ingen barn har adgang til senteret, heller ikke når foreldrene er med. Dette på grunn av sikkerheten
- All bruk av midler som er i dopinglisten fører til umiddelbar utestengelse av senteret og skolen

### Åpningstider:

Mandag-Fredag: 0600-22.00

Lørdag: 08.00-18.00

Søndag: 09.00-21.00

Undervisning er prioritert i skoletiden.

Treningssenteret har kameraovervåking, bruk av bilder herfra er regulert av, og blir behandlet i tråd med gjeldende regelverk.

Ved spørsmål; kontakt avdelingsleder på idrett, Rune Lindgren.