



REGLER FOR STYRKEROMMET I STOKKEHALLEN

Styrkerommet er åpent kun gjennom booking mellom 08.00 - 22.00. Booking skjer via hjemmesidene til Stokke IL. Kun adgang for medlemmer av Stokke IL med betalt medlemskontingent. Medlemmer mellom 13-18 år kan bruke styrkerommet i følge med trener/forelder.

1. Gjør deg kjent - Hjertestarter finner du ved inngangspartiet til Stokkehallen, både innen- og utendørs. Kode på hjertestarter utendørs er 1931. Rømningsveier er merket i Stokkehallen.
2. Innesko – Utesko er strengt forbudt på styrkerommet.
3. Renhold – Vask og tørk av apparater og utstyr etter bruk. Rydd alltid på plass utstyr som har vært brukt. God hygiene er viktig!
4. Bruk utstyret riktig – For å unngå skader på brukere og utstyret, så skal utstyret kun brukes på riktig måte som vist på utstyret. Meld ifra til dagligleder@stokkeil.no hvis du legger merke til skade/feil på utstyret.
5. Ta vare på styrkerommet – Vekter og utstyr skal ikke slippes i gulvet eller kastes. Skiver skal fjernes fra stengene på benker/stativ etter bruk. Skru av musikkanlegg og lys etter bruk hvis du er sistemann.
6. Fotografering og filming – Det er ikke lov til å filme andre mennesker i styrkerommet eller garderobene uten samtykke.
7. Eget ansvar – Du er selv ansvarlig for egen trening, og for at du er innforstått med våre retningslinjer som gjelder til enhver tid. Stokke IL er ikke ansvarlig for skader som evt. oppstår på personer, heller ikke tap av gjenstander under trening.
8. Utstyr – Det er ikke tillatt å låne med seg utstyr eller ta med/oppbevare privat utstyr i treningsrommet.

Det er ikke tillatt med mat i styrkerommet.

Det er ikke tillatt med kalk i styrkerommet.

Spørsmål? Ta kontakt med dagligleder@stokkeil.no