



Regler for bruk av treningsrommet

- All trening er på eget ansvar.
- Åpningstiden er når hallen er åpen (se bakke-if.no). Gi beskjed hos hallvakta hver gang du skal trene og hallvakta låser opp rommet. Du må selv skrive inn dato og tidspunkt på når du trener i permen inne på treningsrommet.
- Rommet skal KUN benyttes på hverdager med hallvakt tilstede. Treningen avsluttes minimum 10 minutter før aktiviteten i hallen avsluttes.
- Personer med nøkkel til hallen har heller ikke lov til å bruke trimrommet utenom åpningstiden.
- Aldersgrense for bruk av rommet er det året du fyller 16 år. Foresatte må signere sammen med ungdommen om de er under 18 år.
- Reglementet må underskrives, medlemskap til Bakke IF og medlemskap i trimgruppa må betales før du får trene. Medlemskap i Bakke IF tegnes via hjemmesiden og medlemskap i trimgruppa tegnes ved å kontakte Siv Iren Hansen.
- Ved bruk av benkpress MÅ det alltid være minst 2 personer tilstede.
- Forbudt å ta med barn i treningsrommet (dvs ingen adgang for de under 16 år)
- Bruk rene sko inne i treningsrommet. Skoene dere ankommer hallen i, settes under krakken på tribunen
- Tørk av apparatene etter bruk, husk å bruke papir og spray. Kastes i søplekassa
- Rydd opp etter dere og hold orden. Matter henges opp etter bruk.
- Av hygieniske årsaker bruk ALLTID håndkle på matter og styrkeapparater
- Ved bruk av musikk, ta hensyn til andre og bruk ørepropper ved behov.
- Det er nulltoleranse for doping, se info lengre ned
- Ved brudd på reglementet og/eller hærverk på apparatene eller rommet kan en bli stilt erstatningsansvarlig og i tillegg har Bakke IF rett til å nekte medlemmet adgang til treningsrommet i en periode eller si opp medlemsavtalen med umiddelbar virkning

Doping

Bakke IF tar sterk avstand fra bruk av prestasjonsfremmende midler og kan på oppfordring be medlemmer samtykke til å la seg teste for dopingpreparater. Dersom medlemmet tester positivt på eventuell test eller ikke samtykker i å teste seg for dopingpreparater vil Bakke IF si opp treningsavtalen med umiddelbar virkning.

Medlemskap i trimgruppa 300 kr + medlemskap i Bakke IF
Reglement må underskrives i forkant. Kontakt Siv, se nedenfor

Ved feil/mangler på utstyr så kan du kontakte:

Øyvind Harstad 477 11 929

Georg Øksendal 909 48 262

Tegning av treningsavtale og innbetaling av sesongavgift,
kontakt Siv Iren Hansen på telefon: 941 47 422