



HISØY IL TRENINGSSENTER – BETINGELSER, KORTTIDS AVTALE

For å få rettigheter til å trene ved Hisøy Idrettslags Treningscenter under en korttids avtale må man være registrert Hisøy Idrettslags medlemsregister «**Membro**»

Trenings senteret er åpent mellom klokka 06:00 og 22:30.

Som medlem i Hisøy Idrettslags Treningscenter under en korttids avtale må man være registrert i Idrettslagets medlemsregister «**Membro**» og ha betalt treningsavgiften.

Adgang til Treningscenteret får man ved å laste ned Hisøy Idrettslags App via App Store (IOS) og Google Play (Android) og registrere App mot «**Membro**». Når du har registrert deg i «**Membro**» vil du motta en velkomst SMS og når du har lastet ned appen og legger inn mobil nummeret ditt vil du motta en SMS med kode for aktivering av medlems skapet ditt.

All trening skjer på eget ansvar. Hisøy Idrettslag Treningscenter fraskriver seg alt ansvar for personskader og skader på gjenstander som oppstår under eller som følge av medlemmets opphold i senteret, herunder tap og skader på klær og personlige eiendeler. Aldersgrense ved Hisøy Idrettslag Treningscenter er 15 år og/eller ha påbegynt 10. klasse ved Hisøy Skole.

Hisøy Idrettslag Treningscenter forbeholder seg retten til å holde stengt på helligdager og redusert åpningstid i sommerferien.

Medlemmet forplikter seg i til følgende:

- Til enhver tid å ha gyldig medlemskap i HIL «**Membro**» og NIF «**Min Idrett**» samt ha betalt gjeldende avgifter.
- Holde seg orientert om og følge de regler og instruksjoner som gjelder for treningscenteret.
- Ikke låne ut medlemskap / telefon til andre.
- Ikke slippe inn andre som ikke er berettiget adgang.
- Påse at inngangsdøren blir lukket og låst etter hver passering.
- Rydde etter seg og avslutte treningen senest 22.30.
- Ikke oppholde seg i treningscenteret utenom åpningstiden (06:00-22:30).

All bruk av dopingpreparat vil føre til umiddelbar utestenging.



HISØY IL TRENINGSSENTER – BRUK AV TRENINGSSENTERET

Regler for styrkerommet:

- Kun adgang for medlemmer med gyldig Hisøy IL app
- Åpningstider for styrkerommet er hverdager fra kl. 0600 – 2230
- Telefon med Hisøy IL app skal ikke lånes ut til andre, ved misbruk kan appen bli sperret
- Treningstøy skal benyttes
- 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 – bruk vektløfterbelte ved tunge løft.

Hjelp oss å holde styrkerommet ryddig og rent:

- Bruk håndkle hvis du svetter mye under kondisjonstrening – bytt t-skjorte om nødvendig før vekttrening
- Utstyret skal rengjøres etter bruk – spray flasker med desinfeksjons middel og tørkepapir finnes på diverse plasser i treningssenteret
- Bosskorgen skal brukes – brukt papir og søppel skal i denne
- Snusbrukere – snusen skal ut før du går inn her



HISØY IL TRENINGSSENTER – BRANN INSTRUKS

Ved brannalarm:

- Lukk alle dører og vinduer
- Gå straks ut av bygningen
- Møt opp på oppsamlingsplass og vær dertil du er registrert

Ved brann:

- **Varsle:** Alle som befinner seg i området skal varsles. Bruk manuell brannmelder der det finnes Meld fra til brannvesenet på telefon 110
- **Redde:** Sørg for at alle kommer ut
- **Slokke:** Prøv å slokke fortrinnsvis med brannslange, eventuelt med håndslukkeapparat

Du må alltid sørge for å tilkalle hjelp. Lukk alle dører etter deg, slik at brann og røyk sprer seg minst mulig.

Hjertestarter

I Treningssenteret er hjertestarteren montert på veggen, inn til høyre når du kommer ned trappen – rett utenfor garderobene

Hold deg alltid orientert om:

- Rømningsveier
- Slokkeutstyrets plassering og virkemåte
- Oppmøtested ved evakuering
- Hjertestarter plassering

Nødnummer; Brann 110 Politi 112 Ambulanse 113

Meldeplass ved evakuering; Hisøy Kunstgressbane

Brannvernleder; Jon Solli / 91531888

Daglig Leder; Jon Solli / 91531888

Senter leder; Kjell Moan / 40247010 / leder_treningscenter@hisovil.no