

Regler for Fjellsiden treningssenter

- Kle deg funksjonelt, og ta hensyn til andre.
- Bare føtter eller bar overkropp er ikke tillatt i treningssenteret.
- Benytt rene innesko som ikke setter merker.
- Vi anbefaler T-skjorte på trening, det er både behagelig og effektivt i forhold til svette.
- Husk håndvask før og under treningsøkten! Minst 15 – 30 sekunder med såpe og varmt vann er anbefalt.
- Vi er opptatt av god hygiene. Bruk derfor medbrakt håndkle til å sitte/ligge på.
- Vask av treningsapparater og matter med desinfiseringsspray.
- Tren effektivt og unngå å lage kø i treningsapparatene, slik at alle kan få tilgang og vi alle får best mulige økter.
- Det er bare våre ansatte i Varegg Arena, instruktører og personlige trenere, som får instruere i våre lokaler.
- Rydd alltid og fortløpende på plass vekter og annet treningsutstyr. Vektskiver og annet skal alltid tilbake på sin rette plass i stativene etter bruk!
- Vis hensyn ved mobilbruk. Det er ikke lov å ta og publisere bilder av andre uten samtykke.
- Ungdom i alderen 13-14 år har kun adgang til treningssenteret når de er/trener sammen med en voksen/foresatt eller om formålet er særskilte kurs/konsepter.
- Barn under 13 år har av sikkerhetsgrupper ikke adgang til treningssenteret.
- Vi har selvsagt nulltoleranse for doping; medikamenter tatt med mål om å gi en prestasjonsfremmende effekt. Mistanke om brudd vil kunne medføre utestengelse.