



HIL GYM

SIKKERHETS- OG

TRIVSELSREGLER

Vi ønsker å skape en hyggelig og inkluderende atmosfære i gymmen slik at det blir både trygt og trivelig å være på HIL Gym.

Gjelder f.o.m. 01.09.2021:

SIKKERHETSREGLER

1. Medlemmet skal følge instruks gitt av HIL Gym treningsvert
2. Medlemmet skal benytte egnede innesko for trening, samt kle seg i treningstøy
3. På grunn av brannsikkerhet skal bager og yttertøy alltid låses inn /plasseres i yttergang eller garderobe
4. Barn har ikke adgang til treningsstudio, saler eller garderober før fylte 15 år, grunnet risiko for skader. I forbindelse med organisert gruppetrening i regi av Hakadal IL kan HIL likevel gi barn ned til U14 klasser tilgang til senteret
5. Kun trenere i HIL eller personer utpekt av HIL får instruere og trene medlemmer
6. Gjør deg kjent med lokasjonen til hjertestarter og førstehjelpsutstyr på Elvetangen. Henvend deg til treningsvert eller ring 113 i nødstilfeller

TRIVSELSREGLER

7. Medlemmet skal alltid opptre høflig og vise hensyn og aldri diskriminere andre personer som er på HIL Gym
8. Utesko skal helst låses inn i skap, eventuelt plasseres på henviste plasser på eget ansvar
9. Medlemmet skal alltid trene i rent treningstøy som hovedsakelig dekker mage, rygg og lår. Vær nøye med renslighet og kroppshygiene
10. Utstyr tørkes av og ryddes alltid tilbake på riktig plass etter bruk
11. La andre benytte treningsapparatene når du har pause
12. Fotografering eller filming av andre medlemmer eller ansatte uten samtykke er ikke tillatt. Fotografering og filming i garderoben er ikke tillatt