

# **Trimrommet i Lensvik Flerbrukshus**

## **Regler når trimgrupper bruker trimrommet**

Trimgrupper bruker trimrommet på eget ansvar og kan bli gjort ansvarlig for skader som påføres utstyret. Husk å låse dører dere har låst opp slik at ikke uvedkommende kommer inn i bygningen.

Trimgrupper som bruker trimrommet skal ha en ansvarlig (trener/leder) fysisk tilstede i trimrommet under hele treningsøkta dersom noen av deltakerne er under 18 år.

1. Trimgrupper har adgang til trimrommet med egne nøkler. Trimrommet kan kun brukes i tidsrom der de har avtalt treningstid med Agdenes kommune.
2. Trimrommet har ei Loggbok der det føres inn trimgruppens navn, ansvarshavende, tidsrom dere var der, antall trimmere og ev. meldinger til de som har tilsyn med utstyret. Feil på utstyr som kan føre til personskader må straks meldes til en av de som står nederst på sida.
3. Når trimgruppen er ferdig med treninga skal det tørkes av utstyret som har vært brukt med desinfeksjonsvæske som står i rommet. Sett utstyr tilbake på plass, rommet skal være ryddet.
4. Apparatene skal brukes i henhold til bruksanvisning og oppslag.
5. Bruk av utstyr med tunge belastninger og feil bruk av utstyr kan føre til alvorlige skader. Bruk derfor god tid på oppvarming og tren med mange repetisjoner i stedet for ekstremlastninger. Trimrommet skal gi god helse, ikke ødelegge den.
6. Retten til å bruke trimrommet kan bortfalle dersom gjeldende regler ikke følges.
8. Trimrommet vil bli stengt når annen bruk av flerbrukshuset krever det, f. eks. stevner, private arrangement, 17. maifeiring m.m.
9. Ordningen evalueres fortløpende, regelendringer skjer ved behov.

### **Kontaktpersoner:**

**Halvor Sandstad**  
482 56 682

**Oddvar Størdal**  
971 15 899

**Leif Martin Nordvik**  
419 15 675