

Retningslinjer for bruk av treningscenter

Regler for bruk av adgangskode hos KIL

1. Adgangskontroll. Det vil gis tilgang til dører med en mobilløsning.
2. Adgangskontrollen er personlig. Alle må ha betalt medlemskap for å få tilgang.
3. Det er forbudt å slippe inn eller ta med andre. Ved misbruk blir adgangen sperret.

Regler for bruk av treningscenter hos KIL

1. Aldersgrense for bruk av treningscenter er det året du fyller 15 år (dvs fra nyttår i 9. klasse). Kontrakten må signeres av en voksen hvis du er under 18 år.
2. Medlemskapet er personlig og kan ikke benyttes av andre.
3. All trening skjer på eget ansvar, og du har selv ansvar for de eiendelene du tar med deg.
4. Treningscenter er først og fremst for medlemmene, og det skal normalt ikke brukes til organisert lagtrening annet enn alternativ trening for enkeltutøvere.
5. Vis hensyn til andre brukere av treningscenteret.
 - Musikk/TV skal ikke være så høyt at det er til sjanse for andre.
 - Ikke legg beslag på treningsapparat lenger enn nødvendig om noen venter på tur.
6. Bruk håndkle, vask av og bruk tørkepapir.
7. Bruk rene innesko og treningsklær.
8. Av hensyn til andre oppfordrer vi til bruk av kortermet eller langermet skjorte; ikke magetopp eller uten skjorte.
9. Rydd etter deg.
 - Legg vekter og manualer på plass etter bruk.
 - Bruk søppelbøttene.
10. KIL er sertifisert som Rent idrettslag. Bruk av rusmidler og ulovlig prestasjonsfremmende midler er strengt forbudt. Bruk av slike midler vil føre til umiddelbar bortvising fra anlegget og mulig utestenging fra idrettslaget.
11. Ved brudd på reglene kan KIL uten forvarsel si opp avtalen. Innbetalt kontingent blir ikke tilbakebetalt.
12. Medlemmene plikter selv å holde seg orientert om neste års kontingent. Denne blir fastsatt på årsmøtet.