



BRUKSINSTRUKS STYRKEROM

1. Følgende har adgang til styrkerom

- a. Trenerne i lag i JIF-allianse som har organisert trening i styrkerom, og som har undertegnet for mottatt adgangsbrikke.
- b. Medlemmer av JIF-allianse som tegner medlemskap/abonnemement for bruk av styrkerom.
- c. Ikke- medlemmer av JIF -allianse som har betalt medlemskap/abonnemement for bruk av styrkerom.
- d. Brukere MÅ være **fylt 16 år**, og ha betalt medlemskap eller delta under organisert trening av tillatelse /tilgang trener.
- e. Bare bruker med brikke har tilgang til trening- INGEN ANDRE.

2. Bruk av styrkerom for medlemmer /ikke medlemmer

- a. Abonnemement for 12 mnd for medlemmer av JIF-allianse kr 1000,-pr.år.
- b. Abonnemement for 12 mnd for IKKE -medlemmer av JIF allianse kr 1200,-pr.år.

3. Åpningstider:

Mandag til Fredag kl. 16.00 – 22.00
Lørdag-Søndag 10.00 – 19.00

4. Ordensregler:

- a. Mat er ikke tillat medbrakt eller spist i styrkerommet
- b. Den enkelte bruker er ansvarlig for å rydde evt. søppel etter seg
- c. Ved organisert trening skal ansvarlig trener påse at styrkerommet er ryddig og rent etter endt økt.
- d. Alt utstyr skal brukes forsvarlig måte slik at unødvendig slitasje eller brekasje oppstår. Uforsvarlig bruk og/eller ødeleggelse medfører inndragelse av adgangsbrikke, og erstatningsansvar.
- e. Siste bruker som forlater styrkerommet ved stengetid ref. pkt. 4, er ansvarlig for å feie gulvet og eventuelt rydde utstyr på plass.
- f. Bruk av garderobe i kjeller gjelder samme regler som bruk av styrkerom

NB! NB! BRUKERE SOM IKKE OVERHOLDER REGLEMENT VIL KUNNE BLI UTVIST/MISTE TILGANG TIL STYRKEROM !!!!

Ved eventuelle spørsmål, melding om skadet utstyr og adgang vennligst se kontakt med **John Menzies tlf. 96012173**

HOLD GOD ORDEN og GOD TRENING!!!!

Med Hilsen styret JIF Allianse