Regler for Varegg Treningssenter

- **Du må på oppfordring kunne fremvise gyldig medlemskort for å trene i Varegg Treningssenter.** Tilstedeværelse i treningssenteret uten gyldig medlemskap vil kunne medføre utestengelse fra Varegg Arena i en periode.
- Husk håndvask før og under treningsøkten! Minst 15 – 30 sekunder med såpe og varmt vann er anbefalt.
- Kle deg funksjonelt, og ta hensyn til andre. **Verken bare føtter eller bar overkropp er tillatt i treningssenteret.**
- Benytt rene innesko (lyse såler) som ikke setter merker. Vi anbefaler T-skjorte på trening, det er både behagelig og effektivt i forhold til svette.
- Vi er opptatt av god hygiene. Bruk derfor medbrakt håndkle til å sitte/ligge på. Vask av treningsapparater og matter med desinfiseringsspray umiddelbart etter at du er ferdig med å bruke dem, slik at de er klare for din (kjente eller foreløpig ukjente) treningskompis.
- **Bruk av kalk er forbudt utenom gruppetimer.**
- Tren effektivt og unngå å lage kø i treningsapparatene, slik at alle kan få tilgang, og vi alle får best mulige økter.
- Det er kun våre ansatte i Varegg Arena, instruktører og personlige trenere, som har lov til å 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 / publisere bilder av andre uten samtykke.**
- Ungdom i alderen 13-18 år har kun adgang til treningssenteret når de er / trener sammen med en voksen / foresatt, eller om formålet er særskilte kurs/konsepter. Ungdom i alderen 15-18 år kan trene alene etter gjennomført opplæringskurs. NB: alle medlemmer som fyller 15 år inneværende kalenderår kan også delta på dette opplæringskurset for å kunne trene individuelt i senteret.
- **Barn under 13 år har av sikkerhetsgrunner ikke adgang til treningssenteret.**
- Vi har selvsagt nulltoleranse for doping (medikamenter tatt med mål om å gi en prestasjonsfremmende effekt). Les mer på Antidoping Norge. Mistanke om brudd vil kunne medføre utestengelse.