

## Regler for bruk av treningsrommet.

- All trening skjer på eget ansvar.
- Alle som bruker rommet skal ha med seg treningskort.  
Fås ved henvendelse til Sørfold kommune, servicetorget.  
  
Medlemmer i lag/foreninger må vise fram kvittering for betalt medlemskontingent før kortet leveres ut.  
Kort m/ nøkkelbånd koster kr. 30 og er gyldig for et kalenderår.
- Nedre aldersgrense er 8 klasse.  
Hvis du er yngre enn 18 år må du ha følge med voksne.
- Ved bruk av frivekter skal du **aldri** være alene i treningsrommet.
- Før du starter treninga skal du **hver gang** skrive du deg opp med navn + hvilket lag/ bedrift du kommer fra.
- Fra kl. 07 – 08 og kl. 15 – 1730 er rommet forbeholdt trening for kommunalt ansatte og ansatte i private bedrifter etter avtale med Sørfold kommune.
- Fra kl. 1730 – 19 har idrettslagene prioritet til organisert trening. men foresatte som følger ungene sine til trening kan bruke treningsrommet når det ikke er i bruk til organisert trening.
- Etter kl. 19 kan rommet brukes av enkeltmedlemmer av idrettslag / helsesportslag.
- Bruk av rusmidler og prestasjonsfremmende midler er **forbudt**.

Dette rommet og utstyret eies av innbyggerne i Sørfold.

Ta ansvar og bruk utstyret med fornuft !

Rapporter skade på utstyret til kulturkontoret, tlf. 756 85 334.

**Ha ei flott treningsøkt !**

Hilsen kulturkontoret.

