



Avtale styrkerommet i Øyerhallen

Nedenfor finner du informasjon om bruk av styrkerommet, som alle brukere må sette seg inn i før du begynner å trene der.

Inngangen

Inngangen til styrkerommet er opp i 2. etg. Gjennom branndør og ned til 1. etg. Følg skilt. Dør via hall til styrkerom skal kun benyttes som nødutgang eller organisertaktivitet.

Apparater

I styrkerommet har vi 2 tredemøller, 2 spinningssykler, 1 romaskin, 1 ryggtrener, Benkpress med stang og vekter, knebøy "Cage" med stang og vekter, Beinpress apparat, Ned trekk og sittende roing apparat, "Cablepully" multiapparat, Skråbenk med manualer. Det er satt opp øvelsesforslag til hvert apparat. De henger på veggen ved apparatene.

Aldersgrense:

Det er 16 års grense på rommet. Personer under 16 år må ha med seg en voksen under treningen.

Åpningstider

Her er åpningstider/timeplanen:

Hverdager kl. **07.00-22.00**: De som har nøkkel til hallen (års medlemskap)
Helgedager kl. **0900-1800** (til 2200 på søndager når det er organisertaktivitet i hallen).

- Kl. **17-22.00**: Åpent for alle (når det er aktivitet i hallen og det er hallvakt)

Kommentar: tider gjelder høysesong oktober-april Følg aktivitetskalender for Øyerhallen på www.oti.no under fane ØTI.

Regler for bruk av rommet:

1. Det er strengt forbudt å bruke hallen, uten tillatelse og booking av treningstid hos hallbestyrer (Må stå på aktivitetskalenderen).
2. Er du *under* 16 år skal du ha en voksen med deg under treningen. Den voksne skal være over 18 år og må være tilstede under treningen.
3. Det er strengt forbudt å bruke doping, ØTI er sertifisert som Rent idrettslag og følger Anti doping Norge sine retningslinjer.
4. Alle som trener må registrere seg i permen (på hylla) før de begynner å trene. Er det skader, mangler, rot osv - skriv opp på merknader.
5. Følg Instruks for styrkerommet som henger på veggen.
6. Vis hensyn til andre som trener der, rydd opp etter deg!!

Brudd på regler 1-3 medfører at kort blir sperret uten forvarsel i en periode, ved gjentagelse blir kortet sperret og du mister muligheten til å bruke styrkerommet.



Skader på apparatene

Du som bruker av styrkeapparatene er pliktig til å melde fra til ØTI om alle skadene som oppdages eller forårsakes. Skader grunnet feilbruk eller hærverk vil bli belastet av bruker.

Betaling og registrering

Hvordan registrere meg?

Skriv navnet ditt og fyll ut skjema under, lever til styrkerom-ansvarlig. I tillegg registrerer du deg hver gang i en perm som ligger på skranken i resepsjonen/kiosken i inngangspartiet.

(Der skriver du deg inn med dato, navn (+ e-postadresse/mobil første gangen), samt merknader for rommet (Var det rotete når du kom? Var det noe som er ødelagt?))

Pris og betaling for medlemmer:

Alle må være betalende medlemmer i idrettslaget for å trene på styrkerommet, med rabatterte priser. Medlemspriser for idrettslaget er kr 150 for individuelt medlemskap i året, og kr 115 året pr person i et familiemedlemskap.

Type	Pris	Kommentar
ØTI Medlemmer	1050 kr i året	+ medlemskap i ØTI
Ikke medlemmer	1800 kr i året	
Adgang pr gang, ØTI/andre	30 kr/50 kr	Kun når det er hallvakt

Kommentar: ØTI medlem med årskort kan ha med seg et familiemedlemmer under 16 år, uten ekstra kostnad.

Kontaktinformasjon

Alle lag, trenere eller privatpersoner som ønsker å bruke styrkerommet må ta kontakt med styrkerom-ansvarlig for avtale. Ta kontakt, e-post: janerik@trettenhallen.no
telefon: 92426488

Tilgang med nøkkelt, Øyerhallen

Åpne dør hverdager og kveld med organisert aktivitet: Vis kort trykk kode.

Åpne dør helger ferier når alarm er på: Trykk A vis kort trykk kode.



Bestilling av Årskort, registreringsskjema/kontrakt:

Årskort gyldig, fra: _____ (Årskortet er gyldig til og med det året du sier opp abonnementet)

Navn: _____

Adresse: _____

Post nr: _____ Poststed: _____

E-post: _____

Mobil: _____

Medlem i ØTI: JA/NEI

Hvis, nei og du ønsker medlemskap, trenger vi fødselsdato: _____ Da blir du medlem av ØTI og kan benytte rabatt ordningene.

Priser for leie av rommet

Type, årskort	Pris	Kommentar
ØTI Medlemmer	1050 kr i året	+ medlemskap i ØTI (150 kr)
Ikke medlemmer	1800 kr i året	

Ved pris endringer, får dere beskjed om endringer pr e-post.

Bruker har selv ansvaret for å si opp abonnementet på medlemskap i styrkerommet, hvis bruker ikke lenger ønsker å være medlem ellers fortsetter abonnementet.

Regler for bruk av rommet

1. Er du under 16 år skal du ha en voksen med deg under treningen. Den voksne skal være over 18 år og må være tilstede under treningen.
2. Det er strengt forbudt å bruke doping, ØTI er sertifisert som Rent idrettslag og følger Anti doping Norge sine retningslinjer.
3. Alle som trener må registrere seg i permen (på hylla) før de begynner å trene. Er det skader, mangler, rot osv - skriv opp på merknader.
4. Følg Instruks for styrkerommet som henger på veggen.
5. Vis hensyn til andre som trener der, rydd opp etter deg.

Skader på apparatene

Du som bruker av styrkeapparatene er pliktig til å melde fra til ØTI om alle skadene som oppdages eller forårsakes. Skader grunnet feilbruk eller hærverk vil bli belastet av bruker.

Kontaktinformasjon

Alle lag, trenere eller privatpersoner som ønsker å bruke styrkerommet levere skjema til styrkerom-ansvarlige for innmelding. Ta kontakt via e-post: janerik@trettenhallen.no
telefon: 92 42 64 88.

Jeg godtar betingelsene

Sted/dato:

Signatur:

_____ / _____



Instruks for styrkerommet

Regler for styrkerommet:

- Kun adgang for medlemmer med gyldig treningskort eller betalt enkelt billett
- Åpningstider for styrkerommet er hverdager fra kl 0700 – 2200, helger kl 0900 – 1800 (2200 søndager) for årskort medlemmer. Enkelt billett kan kjøpes i hallen når det er organisert trening i ØTI –, Se aktivitetskalender for Øyerhallen på: www.trettenhallen.no
- Det året du fyller 16 år kan du kjøpe treningskort i styrkerommet. Personer under 16 år må ha med seg voksen person under trening. Nedre aldersgrense er 12 år. Den voksne personen må ha årskort/gyldig billett, gratis for 12-15 åringen
- Det er strengt forbudt å bruke doping, ØTI er sertifisert som Rent idrettslag og følger Anti doping Norge sine retningslinjer.
- treningskort skal ikke lånes ut til andre, ved misbruk blir treningskort sperret eller inndratt
- Treningstøy og innesko skal brukes – alle andre skal bortvises
- All bruk av klister i styrkerommet er forbudt
- Døren skal alltid være låst når du forlater styrkerommet som sistemann

Ta vare på utstyret og deg selv:

- Vekter/ manualer skal ryddes på plass etter bruk
- Etter bruk skal skivene fjernes fra stengene på benker og knebøystativ (Vektstativene skal brukes)
- Alle brukere av styrkerommet plikter å bruke rommet på en slik måte at utstyr ikke på noen måte blir skadet
- Ingen må trene tung benkpress, knebøy eller lignende alene, eller uten sikring
- Unngå skader – god oppvarming og fornuftig og gradvis økning i belastning over tid, er å anbefale. Løft ikke tyngre enn at du opprettholder riktig løfte teknikk

Hjelp oss å holde styrkerommet ryddig og rent:

- Bruk håndkle visst du svetter mye under kondisjonstrening – bytt t-skjorte om nødvendig før vekttrening
- Tørk av apparatene etter bruk - med spray og papir.
- Kast papir og søppel i søppelbøtta
- Snus og tyggis – skal ut før du går inn i styrkerommet