

Sikkerhetsregler

Bruk av treningsapparater og utstyr

Viktig informasjon vedrørende sikker bruk av anlegg og trenings utstyr. Du plikter å sette deg inn i forsvarlig bruk av alt utstyr og anlegg før trening kan starte. Spør vårt personale om du ønsker ekstra opplæring.

Du skal ikke ha smerte eller vonde/ledd muskler under eller etter gjennomført trening. Din kroppsvekt må ikke overstige 150 kg for bruk av apparater, benker og kondisjonsutstyr som sykler, tredemøller, rommaskiner, sykler og alt utstyr.

Sykler i sykkesal og studio

Max vekt sittende på setet er 150 kg og 60 kg pr pedal.

Husk du må alltid sikkerhets-teste utstyr før du setter igang med treningen.

Sykler i sykkesal og studio må sikkerhetssjekkes med vektbelastning før bruk/timen starter. Test pedaler, sete og styre. Se at alt ser og føles riktig før bruk. Legg alltid håndkle på styret for å beskytte utstyr mot svette, og vask sykkel etter bruk

Løsne ALLTID skruen som fester sykkelsete etter bruk av spinning sykler, slik at presset mot bolten som holder setet fast - slippes opp. Konstant press mot bolten kan skape materialtretthet og må unngås.

Styrke- og treningsutstyr

Det skal ikke være noe luft mellom vektskivene dersom du skal flytte/dra i noen av de gule knappene eller spakene for instillinger av apparater/maskiner.

Slynger og strikker

Les sikkerhetsblad oppslått på senteret og sørg for at du er opplært i øvelsene før bruk av slynger. Max vekt pr slynge er 75 kg, totalt max vekt 150 kg for to slynger. Du plikter å ha forsvarlig underlagsmatte under hode/kroppen ved bruk av slynger og strikker, og sørge for at du sikkerhets test av slynger og utstyr før bruk. Benytt alltid håndkle på alt utstyr du benytter, og vask utstyr etter bruk. Det er forbudt å sitte å hvile på apparater/benker i pauser - la nestemann trene i din pause. Tren aldri med en slynge (eller annet utstyr) du ser har slitasje eller skade. Si ifra til personalet umiddelbart om du oppdager slitasje/skade, og lever inn slyngen/strikk i resepsjonen.

Rommaskiner, benker og øvrige apparater

Max bruker vekt 150 kg. Test at alt virker før bruk. Benytt alltid ørepropper om du føler volum på musikk er for høyt. Bruk utstyr forsvarlig. Bruk alltid håndkle. Vask utstyr etter bruk. Ikke ta på bevegelige deler eller ledninger. Ikke dans/hopp/løp feil vei/sidelengs osv på møllene. Sett deg inn i nødstopps funksjoner og sikker bruk av

møller. En ergometersykkel har pedaler som kun er beregnet for joggesko. Spinningsykkelen har mulighet både for joggesko og sykkelsko. Vær oppmerksom på at bruk av spinningsko låser foten din fast i pedalen. Vi anbefaler at du vurderer din sikkerhet og risiko ved å bruke spinningsko. Hold hendene på sykkel/spinning styret. Vær oppmerksom på din balanse og sikkerhet på sykkeltimer. Du trener på eget ansvar.

Bruk av frivekter

Stenger, vektskiver og manualer. Alle våre stenger har max vektbelastning. Påse at du følger de, og sikrer vektskiver til stangen forsvarlig. Rydd alltid stenger og skiver tilbake på plass i stativer. Plasser utstyr rolig og kontrollert mot gulv når du trener. Påse at du har rett kompetanse til å bruke utstyret. Vis hensyn til de rundt deg. Vask alltid av benker og bruk alltid håndkle. Kalk/pulver er ikke tillatt. Oppdager du slitasje/skadet utstyr, kontakt resepsjonen/senteret umiddelbart og fjern det om mulig.

Viktige råd ved trening

Ved smerte ber vi deg kontakte kyndige trenere eller behandlere som kan hjelpe deg.

Gjennomfør alle bevegelser kontrollert og rolig. Benytt alltid ørepropper om du føler lyd/musikk på gruppetimer er for høy. Ikke ta på maskiner, kabler eller vektskiver der du eller noen trener. Du kan klemme fingre, hender, armer etc.

Som medlem plikter du å rydde og sette alt utstyr tilbake etter bruk. Si ifra til personalet/senteret umiddelbart om du oppdager slitasje/skade på utstyr.

Ansvar

Medlemmer trener på eget ansvar. Senter plikter å holde utstyr i orden utfra utstyrsleverandørers serviceanbefalinger. Senteret setter sikkerhet høyt, og er nøye med servicrutiner på alt utstyr. Senteret kan ikke holdes ansvarlig for skade på person eller ting, om utstyr likevel skulle ryke, såfremt senteret ikke har opptrådt uaktsomt.

Det er forbudt for små barn å være på treningscenteret. Barn må kun være i barnepass areal.

Som foreldre til ungdom under 18 år plikter du å selv være med å kontrollere at ditt barn/ungdom trener forsvarlig og følger senterets sikkerhetsregler.

Les våre trivselsregler. Unngå parfyme og mobiltelefonprating og annet som virker støtende på andre. Vis hensyn.

Ulykker og brann

Brann: ring 110

Vår adresse er Gamle Fetvei 7, 1900 Fetsund

Sett deg inn i branninstruks oppslått ved utgangsdører.

Det er 3 rømningsveier som alle er merket med skilt i taket og skilt på vegg.

Ved brann er oppmøteplass utenfor SPAR BUTIKKEN. Spar butikken er to bygninger bortenfor Spenst. Om brann/alarm er det ikke tid til å dusje eller ta med seg noe. Du må umiddelbart forlate lokalet, og møte opp utenfor Spar butikken. Er du alene i lokalet: forlat lokalet umiddelbart, gå til Spar butikken og ring 110 og varsle brann.

Politi: ring 112

Kontakt Politiet og personalet om du er vitne til eller opplever noe ureglementert.

Ambulanse: ring 113

Det er hjertestarter montert på vegg ved kjøkkenbenk/resepsjon. OG ring 113. Det er førstehjelpskrin under kjøkkenbenk i det hvite skapet som er merket med førstehjelpsutstyr. Kjøkkenbenk er ved resepsjonsdisken. Ring alltid ambulanse og bistå med hjelp om du opplever personskade. Kontakt personalet om det skjer ulykke i betjent tid.