



Reglement for bruk av Styrketreningsrom i Stavanger Ishall:

Alle lag med gutter og jenter fra 14 år som er tildelt fast treningstid i Stavanger Ishall kan booke og få tilgang til styrketreningsrommet innenfor ordinær is-sesong i Stavanger Ishall under følgende forutsetninger:

- All trening skal foregå i henhold til NIHF's utviklingstrapp og hvert alderstrinn skal kun bruke fasilitetene i forhold til utviklingstrappen.
- All trening skal foregå i organiserte grupper på minst to personer med en ansvarlig leder (lærer, instruktør, trener og lignende) som har tilfredsstillende kvalifikasjoner i Hjerte- og LungeRedning (HLR) og førstehjelp. Ansvarlig leder er ansvarlig for at oppdatert førstehjelpskoffert er til stede under treningen.
- Ansvarlig leder skal være på plass i god tid før gruppen begynner og må kvittere ut nøkkelkort til styrkerommet i resepsjonen, samt levere dette tilbake etter bruk. Nøkkelkort vil ikke bli utlevert til spillere / utøvere.
- Ansvarlig leder plikter å kontrollere at utstyr og materiell som skal brukes er i forskriftsmessig stand før det tas i bruk og ha full kontroll med aktiviteten og påse at sikkerhetsreglene følges av gruppen samt at utstyret brukes på en slik måte at dette ikke på noen måte blir skadet.
- Ansvarlig leder skal påse at styrkerommet er ryddet og at alt utstyr er i orden og satt på plass etter bruk og at reglementet for øvrig blir etterfulgt.
- Ansvarlig leder har videre ansvar for å sette seg inn i gjeldende sikkerhetsbestemmelser som regulerer den aktivitet som utøves, og påse at aktiviteten utøves i tråd med disse bestemmelsene og på en slik måte at risiko for skader og ulykker minimaliseres.
- Styrketreningsrommet inneholder en rekke forskjellige apparater med vekter og fjærbelastninger som krever spesiell oppmerksomhet både når det gjelder bruk og vedlikehold.
- Før et apparat tas i bruk må brukeren være spesielt nøye med å kontrollere at apparatet er i orden og sørge for at låsene på vektstengene er satt på plass og er tilskrudd.
- Ved bruk av tyngre vekter skal det brukes sikringsutstyr eller medhjelpere.
- Det er viktig å bruke stødig skotøy og tøy også på overkroppen. Sko som har vært brukt ute skal vaskes før de brukes i styrketreningsrommet.
- Man må ikke stå uoppmerksomt rundt den som bruker et apparat.
- All bruk av klister i styrkerommet er forbudt.
- Utstyr skal ikke fjernes fra styrkerommet, dette gjelder også sykler.
- Vekter og manualer skal ryddes på plass og rommet ryddes etter bruk. Skivene skal også fjernes fra vektstengene på benker og knebøystativ og henges på plass på vektstativene.
- Dersom en bruker under forhåndskontroll eller ved bruk av et apparat oppdager en feil eller unormal stor slitasje, skal han/hun straks melde fra til driftspersonalet eller i resepsjonen.

Hjelp oss å holde styrkerommet ryddig og utstyret rent:

- Bruk håndkle dersom du svetter mye under kondisjonstrening – bytt t-skjorte om nødvendig før vekttrening.
- Utstyret skal rengjøres etter bruk – såpe står i hylla.
- Bosskorgen skal brukes – brukt papir og søppel skal oppi denne.

Brudd på disse regler vil kunne medføre umiddelbar utestenging fra styrketreningsrommet!



Erklæring:

Klubbens ledelse bekrefter og påtar seg, ved undertegning av denne erklæring, hovedansvaret for at alle personer som oppnevnes som ansvarlige ledere innehar slik idrettsfaglig kompetanse som er nødvendig for å kunne lede treningene i styrketreningsrommet på de ulike aldersnivå på en trygg og sikker måte og med et spesielt ansvar for at sikkerheten ivaretas for brukere i aldersgruppen 14 til 16 år.

Det er klubbens ansvar å sørge for at gjeldende Reglement for bruk av styrketreningsrom i Stavanger Ishall blir distribuert til alle ansvarlige ledere og sørge for at disse gjør seg kjent med dette.

Klubben skal utarbeide en oversikt over alle kvalifiserte instruktører som kan være ansvarlige ledere og oversende denne til Stavanger Ishall.

Listen skal minimum inneholde kontaktinformasjon som email-adresse og telefonnummer samt hvilken gruppe / lag disse representerer.

Det er klubbens ansvar å sørge for at denne listen til enhver tid er oppdatert.

Nøkkelt kort vil ikke bli utlevert før denne erklæring er signert av klubbens leder og returnert sammen med oversikten over kvalifiserte instruktører.

Nøkkelt kort som tildeles er personlig og skal ikke overleveres til andre.

Brudd på disse bestemmelsene vil medføre at nøkkelt kort umiddelbart blir sperret.

Det samme gjelder ved brudd på Reglement for bruk av Styrketreningsrom.

Klubbene påtar seg ved signering av denne erklæring det hele og fulle ansvar for utøvernes sikkerhet under sin bruk av Styrketreningsrommet.

Stavanger _____

Klubb

Navn og tittel

Signatur

Dette skjema returneres Stavanger Ishall i undertegnet stand sammen med oversikten over kvalifiserte instruktører til: rune@stavanger-ishall.no og med kopi til Oddbjørn Fiskå i idrettsavdelingen i Stavanger kommune: oddbjorn.fiska@stavanger.kommune.no