

## Samtykkeerklæring vedrørende bruk av treningssenteret ved Haugesund Toppidrettsgymnas

Navn ..... Idrett .....klasse.....

### Innhold:

1. Generelle regler for all bruk av treningssenteret
  - Eleven skal ha på treningstøy
  - Eleven skal ikke spise i treningssenter/garderobe
  - Eleven skal rydde utstyr på plass etter bruk
  - Utstyr skal kun benyttes til fastsatt aktivitet
  
2. Spesielle regler for bruk av styrketreningsrom
  - Eleven **skal bruke** eget treningsprogram
  - Kopi av treningsprogram leveres instruktør
  - Elever som ikke har treningsprogram, kan bruke sal
  - Eleven har fått undervisning i bruk av apparater og vektutstyr, inkludert teknikktraining ift. sitt eget treningsprogram
  - Løse manualer skal stå på faste oppbevaringsplasser
  - Eleven skal gjennomføre trening sammen med medelev – tren aldri alene!
  
3. Spesielle regler for bruk av sal
  - Eleven er kjent med oppsett og bruk av utstyr
  
4. Spesielle regler for bruk av garderober
  - Rydd og kost opp etter bruk
  - Ta hjem treningstøy

## 5. Regler for bruk av nøkkelkort

- Eleven har fått opplæring i bruk av kort – **må** følges!
- Kortet er personlig og gir kun innehaver adgang
- Skal ikke lånes bort
- Elever som har brukt treningssenteret skal alltid sjekke at dører er låst

## 6. Åpningstider

- Alle fritimer
- Skoleslutt fram til kl. 21.00
- Helg fram til kl. 21.00
- Alle **må** være ute av bygget til kl. 21.15 – alarm!

Elevene ved Haugesund toppidrettsgymnas er forsikret i undervisningstiden. Ved tildelt nøkkelkort er elevene i tillegg forsikret på treningssenteret i åpningstiden.

Underskrifter:

Elev/foresatt: .....

Instruktør: .....

Ovennevnte elev godkjennes til bruk av treningssenter til egentrening i fritimer og på ettermiddagstid til oppsatte tider.

Underskrift:

Dato:

Svein Hammerø

Avdelingsleder Haugesund toppidrettsgymnas