

# Trivselsregler

- Medlemmet plikter å holde seg orientert om, og følge trivselsreglene og avtalebetingelsene som gjelder på sentrene. Disse finnes som oppslag ved inngangen på sentrene og [www.kraftsportssenter.no](http://www.kraftsportssenter.no)
- Adgangskort. Dette er personlig og skal alltid registreres ved ankomst. Medlemmet har ikke under noen omstendigheter tillatelse til å slippe andre inn på senteret. Dette medfører et gebyr på kr 1.500,-.
- Det er strengt forbudt å ta med inn, innta alkohol eller noen annen form for stimuli eller doping som står oppført på Antidoping Norge sine lister.
- Kle deg funksjonelt, og ta hensyn til andre. Bruk rene treningsklær, rene innesko som ikke setter merker, bukse, tights eller shorts som går ned på låret, t-skjorte eller singlet som er dekkende opp til armhuler og med breie seler over og bak på ryggen. Bare føtter eller bar overkropp er ikke tillatt ved studentidretten i Tromsø. Utesko settes på anviste plasser eller i skapet. Bruk skoposer!
- Medlemmet er selv ansvarlig for sine saker og låser dem inn i ett skap under trening. Hengelås kan kjøpes i resepsjonen. Glemmer du å ta med tingene dine hjem etter treningen, åpnes skapet og tingene samles inn etter stenging.
- Vi oppfordrer til bruk av håndkle i treningsstudioet, sykkelsalene og på mattene i gruppetreningstimene.
- Alt utstyr skal ryddes på plass etter bruk. Styrke- og kondisjonsapparater, sykler og matter rengjøres ved hjelp av sprayflaske og papir etter bruk.
- Bruk kalkball ved klatring. Vis køkultur og ikke okkuper en rute over lengre tid. Hold klatreutstyr og tau samlet og rett deg etter instruks fra personalet.
- Vi forbeholder oss rett til å utestenge personer som ikke følger reglene. Ta hensyn og bidra til å skape et godt og sunt treningsmiljø.