REGLER VED EGENTRENING
For at vi som klubb skal kunne gi utøvere tillatelse til å ha egentrening, MÅ alle reglene nedenfor følges.

1. Om du skal trene når det IKKE foregår lagtreninger, må én av følgende være til stede:
- En trener som er 16 år eller eldre, og har gjennomført trenerkurs (minimum grunnkurs).
- En voksen (18 år eller eldre).

2. All egentrening som foregår når det IKKE foregår lagtreninger, skal registreres på melding til treneren din, du får da koden til nøkkelboksen.
- Navn på alle som er til stede (utøvere og ansvarlig), dette gjelder også utøvere som har foresatte med verv i klubben.
- Det er den ansvarlige personen som har ansvar for å sende inn meldingen.
- Oversikt over hvem som kan ringe porten åpen:
    - Ronny 41 49 73 90
    - Sonja 97 02 17 33
    - Victoria 95 55 07 49

3. Den ansvarlige har ansvar for at alle regler følges og at sikkerheten ivaretas under hele treningsøkten:
- Låse opp hallen og sørge for at alle dører er låst (også bakdøren) og porten er lukket, når du forlater hallen.
- Passe på at de som trener er medlem i Haugaland Cheerleadingklubb eller annen cheerleadning klubb i Norge. Dette er viktig mtp forsikring om skader oppstår, følg linken på klubbens nettsider under lisens/forsikringer om du ønsker mer informasjon om egentrening og gjeldene forsikring.
- Mat spises på klubbrommet, det er ikke tillatt med mat på mattegulvet.
- Være til stede og tilkalle hjelp om det skulle skje noe alvorlig.
- Gjøre deg kjent med branninstruksen som henger i hallen, og ringe brannvesenet ved brann og/eller utløst brannalarm.
- Rydd alt utstyr på plass før du forlater hallen. Pant og boss skal kastes i beholderne som står i gangen. Finner du gjenglemte klær/ting legges dette i gjenglemt hylla. Vask opp kjøkkenutstyret som brukes.
- Skru av lysene i klubbrom og i hallen (bryterne er ved inngangsdøren).
- Skru av lys på toalettene (bryterne er inne på toalettene).
- Send melding eller ring hallansvarlig om det skulle være nødvendig.

4. Har du egentrening når et annet lag trener, SKAL du ta hensyn til dem (særlig mtp. lydnivå).