

1 Krav til treningsrom (idrettsfasilitet) om bord på kystvaktfartøy

1.1 Generelt

Treningsrom bør være ca. 25m², med god belysning og ventilasjon (lufting), og rommet bør fortrinnsvis kun benyttes til treningsaktivitet. Videre bør rommet også ha tilhørende/nærliggende badstue og garderobe-/dusjfasilitet. Treningsrommet bør ha egnet gymgulv (gummibelegg), med fastmontert musikkanlegg/tv, spill på skott og ribbevegg.

1.2 Treningsutstyr

Treningsrommet bør være velutstyrt og utrustet med materiell som tåler bevegelse (slingring) og hard bruk. Utstyret bør dekke behovet både for kondisjonstrening og styrke-trening. Følgende materiell bør være tilgjengelig om bord og tas med i vurderingen av om rommet er velutstyrt;

- tredemølle, fortrinnsvis 2 stk. hvis areal tillater det
- romaskin, 1 stk.
- spinning- og/eller ergometersykel, fortrinnsvis 2 stk. én av hver, hvis arealet tillater det
- Smith-maskin/multi-treningsapparat med tilhørende vektpakke,
- håndmanualer, 2 – 30 kg med tilhørende stativ,
- justerbar skrå-/treningsbenk, 1 stk.

I tillegg til dette bør følgende utstyr også inngå som del av utrustningen; balansepute-/brett, hoppetau, løftebelte, drareimer/hansker, medisinball, slyngetreningststyr, stepp-kasse, trenings-/uttøyingmatte, treningsstrikk, badevekt og treningsplakater/plansjer/ illustrasjoner.

Opplistingen av utstyr i dette appendixet er ikke-uttømmende, men markerer hva Charterer anser som sentralt av utrustning.