



Oddmund Soldal(f.v.), Odd Steinar Arnesen og Jostein Hauso viser her fram treningsapparata i den eine gruppa.

Treningsapparata som Uskedal helselag har skaffa til aktivitetsparken *Gull av grus* er no montert og sett opp. Det er viktig å understreka at dette er apparat som berre skal brukast til trening, ikkje til lek. Det er også svært viktig at born under 14 år ikkje må prøva apparata utan at dei er i følge med vaksne.

Treningsapparata vert eit flott tilbod i aktivitetsparken. Dei er plassert i to grupper med 4 apparat på kvar plass. Dei er svært solide, og det er plass for 12 personar til å trena der samstundes. Ved å rotera innom alle apparata vil vi få svært allsidig og god trening.

På kvart apparat står det instruksjon i korleis det skal brukast. Det er viktig at apparata ikkje vert brukt på annan måte enn det som er vist der. Det er også framlegg til treningsopplegg t.d. antal repetisjonar og pausar. Etter å ha vore ein liten prøverunde, kan eg slå fast at det er eit skikkeleg godt tilbod. Eg trur mange vil nytta seg av det, og det er nettopp det dei som står bak prosjektet ønskjer.



Helselagsdamene Marian Hauso og Klara Bakke prøver treningsapparata saman med ungdommane Joakim L. Myklebust, Anine Enes og Ann Helen Rød.

Det er Jostein Hauso som har vore bas for monteringa, og han har hatt god hjelp av Oddmund Soldal. Sjølv om apparata er komne på plass, er det ikkje heilt ferdig enno. Det gjenstår asfaltering på flatene rundt apparata samt på stiane og på områda der det skal koma sitjeplasser. Dette håpar dei skal skje ganske snart.

Apparata kan no brukast, men før det vert asfaltert må vi passa på at vi ikkje drar grus inn i dei. Det er også viktig at vi held oss til reglane og brukar dei som treningsapparat, og ikkje som leikeapparat. Alle apparata er merkt med 14 + og skal altså ikkje prøvast av nokon under 14 år utan at dei er i følgje med vaksne.

Uskedal helselag har fått støtte av Sparebankstiftinga Kvinnherad til innkjøp av treningsapparata.



Ved å bruka treningsapparata får vi allsidig og god trening. Underteikna fann fort ut at dette vil han ha god nytte av.
Tekst og nett: Thor Inge Døssland
Foto: Klara Bakke/Thor Inge Døssland.