



# Välkommen till Friskis&Svettis Falkenberg Regler för medlemmar

FRISKISSVETTIS.SE/FALKENBERG

## Om träning, trivsel och regler på Friskis Falkenberg

Vi välkomnar dig och gör vårt yttersta för att du ska uppleva en mötesplats där du verkligen trivs. Vi vill att du som medlem ska känna gemenskap i Friskis Falkenberg där vi lutar oss mot värderingar som bygger på vår idé om att skapa lättillgänglig och lustfylld träning av hög kvalitet för alla. Vi vill skapa en verksamhet där alla känner sig välkomna och att du hittar något som passar just dig.

### Medlemskap och träningskort

Friskis&Svettis är en ideell medlemsförening ansluten till Riksidrottsförbundet. Medlemsavgiften är 200 kr per kalenderår och betalas separat från träningskortet. Medlemskapet är personligt och kan inte sägas upp/återbetalas under innevarande år.

### Hälsotillstånd och olycksfall

Medlem eller besökare ansvarar själv för att deras hälsotillstånd är sådant att de utan risk kan delta i aktiviteter hos Friskis&Svettis. Som medlem är du försäkrad vid olycksfall under deltagande i motionspass samt under resa direkt till och från motionspasset. Friskis&Svettis rekommenderar till följd av ovanstående att varje medlem ser över sitt eget försäkringsskydd.

### Nyckelkort

Alla medlemmar som har ett aktivt medlemskap plus Friskiskortet eller något av våra årskort, gym- eller Träningskort har tillgång

till nyckelgym. Är du mellan 15-18 år krävs ett signerat intyg av förälder för att få tillgång till nyckelgym. Detta intyg ska signeras på plats i receptionen.

Nyckelgym är öppet sön-tors 05-23 och fre-lör 05-20.

Musiken stängs av 15 min innan larmet blir aktiverat och du måste då vara ute ur våra lokaler. Skulle du trots allt vara kvar i våra lokaler när larmet aktiverats så får du själv betala de kostnader som uppstår i samband med att väktare tillkallas.

### Viktigt!

Om du släpper in någon i Friskis nyckelgym med ditt kort riskerar du att mista ditt aktivitetskort i 3 mån. Upprepas det så kommer vi att dra in ditt träningskort utan återbetalning.

### Avstängning eller uppsägning av medlemskap

Om du bryter mot våra regler har Friskis rätt att varna, stänga av dig för viss tid helt och med omedelbar verkan från träning.



## Ordning

1. Du ska ha ett aktuell kontaktinformation i vårt medlemssystem. Vid ändring kontakta receptionen.
2. Ditt träningskort är personligt och får inte användas för att släppa in någon annan i våra lokaler. Om du släpper in någon ej behörig på nyckelgym och det uppdagas vid kontroll eller på annat sätt så blir ditt kort spärrat i 3 månader. Upprepas det så dras ditt aktivitetskort in utan återbetalning.
3. Du ansvarar själv för dina värdesaker.
4. Nödutgångar får ej blockeras.
5. Om stölder, hot, trakasserier och all annan olaglig verksamhet förekommer på Friskis kommer det polisanmälas.
6. Du måste lämna Friskis vid stängning eller på anmodan från Friskis personal.
7. Om du utlöser ett larm och väktare tillkallas kommer du att krävas på den kostnad det innebär.

## Trivsel

1. Med utgångspunkt från diskrimineringsgrunderna (kön, ålder, etnisk tillhörighet, sexuell läggning, könsöverskridande identitet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning) säkerställer vi på Friskis att vi inte exkluderar någon varken medvetet eller omedvetet. Detta gäller alla former av kränkningar eller nedsättande av andra i våra lokaler.
2. När du vilar i gymmet låter du andra använda träningsutrustningen.
3. Torka av träningsutrustningen med en trasa före och efter användning.



4. Lägg tillbaka träningsredskapen efter användning.
5. Använd handduk i bastun. Rakning i duschen är inte tillåten.
6. Fotografering och filmning i Friskis lokaler får endast ske efter godkännande av ansvarig på Friskis. Är dokumenterandet för privat bruk är det tillåtet så länge ingen annan medlem tar illa upp eller kommer med i bild.
7. I omklädningsrum är fotografering eller filmning inte tillåtet
8. Ibland förekommer det personal av motsatta könet i omklädningsrummet. I dessa fall aviseras detta i förväg.
9. Som medlem i Friskis Falkenberg avstår du från all form av doping. Kontroller förekommer.

## Friskis Falkenberg verkar för prevention av doping

Friskis Falkenberg är en idrottsförening och därigenom anslutna till RF, Riksidrottsförbundet. Via RF har vi möjlighet att begära dopingtest.

*Ovanstående regler gäller från juni 2021 tills vidare.*

Friskis & Svettis Falkenberg  
Violinvägen 1  
311 38 Falkenberg  
0346-83680  
info@friskisfalkenberg.se

