

Hej och välkommen till Friskis&Svettis! Hoppas att du kommer att ha roligt när du tränar hos oss. För att alla ska trivas har vi några enkla regler. Genom att respektera dessa bidrar du till allas trevnad.



UPPSALA

Trivselregler

- Respektera skogränsen! För att förebygga skostölder – ta gärna med dig skorna och lås in dem i ditt skåp. Använd plastpåse under den slaskiga årstiden.
- Träna i rena träningskläder och inneskor.
- Tänk på att inte störa andra motionärer. Kom i tid till passen och respektera öppetiderna. Undvik att lämna passet under avslappningen. Väntar du utanför en sal, försök sänka rösten. Ha mobilen på ljudlöst. Måste du ta ett samtal, gör det med låg röst.
- Var varsam med träningsutrustningen. Släpp inte fria vikter okontrollerat. Torka av maskiner efter användning. Ställ tillbaka redskapen på rätt plats.
- Undvik att ta med värdeföremål till träningen. Tyvärr förekommer stölder. Vi behöver ditt stöd för att observera och förebygga stölder. Var uppmärksam på obehöriga eller avvikande beteenden i lokalerna.
- Hjälp till att hålla våra träningslokaler, omklädningsrum och duschutrymmen trivsamma och fräscha. Använd behållare för återvinning och sopkorgar i lokalen. Torka av fötterna innan du går ut från duschen och ta gärna ett tag med golvskrapan om det behövs.

Utdrag ur Medlemsreglerna:

3. Utlåning av medlems-/träningkortet är ej tillåtet och medför avstängning.
5. Slumpvisa dopingkontroller förekommer. Den som gör sig skyldig till doping blir avstängd.
7. Medlem kan avstängas och träningkortet kan dras in vid olämpligt uppträdande, som exempelvis doping, stölder, aggressivt uppträdande och/eller hot mot medlemmar, funktionärer och personal. Åtgärder kan även vidtagas vid allvarliga fall av ätstörningar.
8. Ta med träningkortet vid varje träningstillfälle. Glömmer du ditt träningkort tre gånger under en säsong, tas en avgift ut på 100 kr.

Alla medlemsregler finns att läsa på vår hemsida, www.upsala.friskissvettis.se

Jag har tagit del av Trivselreglerna.

Datum:

Medlemsnummer:

Underskrift:

Målsmans underskrift (om du är under 16 år):

Namnförtydligande:

Målsmans namnförtydligande: