

Välkommen till Friskis&Svettis! Hoppas du kommer att ha roligt hos oss.
För allas trivsel har vi några enkla regler som vi vill att du respekterar.



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 kläder och inneskor.
- Tänk på att inte störa andra motionärer. Kom i tid till passen och respektera öppettiderna. 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.
- Hjälプ 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 Medlemsvillkoren:

- Utlåning av medlems-/träningkortet är ej tillåtet och medför avstängning.
- Slumpvisa dopingkontroller förekommer. Den som gör sig skyldig till doping blir avstängd.
- 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.
- Tänk på att du måste kunna visa att du har ett träningskort när du tränar hos oss. Det kan du antingen göra med ditt fysiska kort eller med appen Mitt Friskis.

Alla medlemsvillkor finns att läsa på vår hemsida,
www.friskis.com/sv-se/ uppsala/foreningsinformation/medlem/villkor-och-regler



Jag har tagit del av Trivselreglerna.

Datum:	Målsmans telefonnummer*:
Medlemsnummer:	Målsmans e-post*:
Medlems underskrift:	Målsmans underskrift:
Medlems namnförtydligande:	Målsmans namnförtydligande:

* För medlemmar under 16 år registrerar Friskis&Svettis Uppsala vårdnadshavares kontaktuppgifter.
Syftet är att vid behov kunna kontakta vårdnadshavare i frågor som rör den minderåriges medlemskap, säkerhet, trivsel, eller om föreningens trivselregler inte följs.