

VÄLKOMMEN som medlem!

IF FRISKIS&SVETTIS LUND





Foto: Marcus Palmqvist

DET HÄR ÄR F&S LUND

IF Friskis&Svettis Lund är en ideell idrottsförening med målet att skapa leenden. Det som är roligt är enkelt att göra. Det som känns kul blir lättare en vana. Därför ska föreningen erbjuda lustfylld träning med hög kvalitet dit alla är välkomna.

Verksamheten finansieras genom medlems- och träningsavgifter och eftersom vi inte har något vinstintresse går allt eventuellt överskott tillbaka in i verksamheten. Som ideell idrottsförening är vi anslutna till Riksidrottsförbundet.

Alla ledare, instruktörer och övriga funktionärer (som t.ex. receptionister i Friskishuset på kvällar och helger) engagerar sig i föreningen på sin fritid på ideell basis.

Alla funktionärer utbildas genom F&S-rörelsens egna utbildningar för att säkerställa kvalitén och att de värderingar som organisationen har som fundament genomsyrar hela verksamheten. Du kan läsa mer om våra värderingar på hemsidan.

Alla ledare och instruktörer blir, efter avslutad utbildning och licensiering, kontinuerligt uppföljda som ett led i att kvalitetssäkra träningen.

Friskis Lund startade 1983. Föreningen erbjuder verksamhet i tre kommuner; Lunds, Staffanstorps och Kävlinges. I Lund finns Friskishuset som erbjuder gruppträning i olika form och ett gym. Här finns också föreningens kansli där all administration mm sköts ifrån. På de andra orter föreningen finns erbjuds gruppträning, oftast jympa men även andra träningsformer, i hyrda gymnastiksalar av kommunerna bl.a.

MEDLEMSVILLKOR

Med ditt medlemskap i föreningen följer såväl ett antal rättigheter som skyldigheter vilka finns angivna i föreningens stadgar och är att betrakta som ett avtal mellan förening och medlem.

1. Medlemskapet är personligt och kan inte överlåtas till annan eller lånas ut.
2. Medlemsavgiften betalas per kalenderår (1/1–31/12). Avgiftens storlek fastställs av årsmötet.
3. Medlemsavgiften återbetalas ej enligt föreningens stadgar.
4. I din medlemsavgift ingår tre gratis prova på tillfällen (värde 150–300:-) att bjuda med någon på för att prova vår träning.
5. Som medlem är du försäkrad via Svedea. Försäkringen gäller under träningen och på resan direkt till och från. Mer information och skadeanmälan m.m. finns på vår hemsida.
6. I medlemskapet får du rabatter hos föreningens samarbetspartner. Vilka de är och vilka rabatter de erbjuder hittar du på hemsidan under fliken "samarbetspartners".
7. Medlem kan stängas av och träningskortet dras in vid olämpligt uppträdande som t.ex. doping, stöld, aggressivt uppträdande och/eller hot mot medlemmar, funktionärer och personal eller vid synbar påverkan av alkohol/droger.
8. I ditt medlemskap ingår möjligheten att påverka föreningens utveckling bl.a. via rösträtt på årsmötet. Du är också alltid varmt välkommen att lämna in förslag till förbättring.

TRÄNINGSKORT & KÖPVILLKOR

1. För att träningskortet ska gälla måste medlemsavgiften för innevarande år vara betald.
2. Träningskortet är personligt och ska förses med namn. Kortet får inte lånas ut till annan person. Skulle så ske spärras kortet för fortsatt bruk.
3. Träningskortet kan frysas vid t.ex. långvarig sjukdom, läkarintyg ska uppvisas. Gäller endast 12 och 6 månaders kort, ej terminskort. Även andra skäl kan godkännas för frysning av kort, VCH beslutar om detta.
4. Träningskort kan överlåtas på annan person vid t.ex. flytt, VCH beslutar om detta.
5. Träningskortet ska tas med vid all träning och visas upp vid anmodan.
6. I Friskishuset ska kortet scannas in i inpasseringsdatorn, biljett ska plockas ut och denna ska tas med på träningen för att lämnas till värd alternativt kunna visas upp vid begäran (i gymmet t.ex.)
7. Förlorat eller skadat tränings-/medlemskort ersätts med nytt mot en avgift.
8. För träningskort som delbetalas gäller ytterligare villkor, information finns på hemsidan eller kan fås i vår reception.
9. Aktuella priser på träningskort hittar du på vår hemsida.

PERSONUPPGIFTLAGEN & REGISTRERING I MEDLEMSREGISTER

För att föreningen ska kunna ha en fungerande medlemshantering och registrering behöver vi följande uppgifter vid tecknande av medlemskap: Namn, personnummer och e-postadress.

Vi ber också om att få fotografera dig, detta foto lagras på ditt kundkort i medlemsregistret och används endast för att säkerställa ett ditt träningskort inte nyttjas av annan person.

Dina personuppgifter används för redovisning till Riksidrottsförbundet vilket är ett krav för att vi som ideell förening ska ha möjlighet att söka kommunala bidrag. Bidrag som vi kan använda för att utveckla vår verksamhet och kunna erbjuda ännu mer träning till våra medlemmar.

Redovisning av antal medlemmar sker också årligen till Friskis&Svettis Riks i syfte att följa organisationens utveckling och status och för att fastställa den årliga medlemsavgift varje förening betalar till Riks.

Din e-postadress används endast av föreningen i syfte att informera dig som medlem om aktiviteter, möjligheter till rabatt hos samarbetspartners eller andra händelser som kan vara av nytta att känna till. Uppgifterna lämnas inte vidare.

Foto: Marcus Palmqvist



TRIVSELREGLER

Det ligger i alla medlemmars intresse att föreningens lokaler är trivsamma och fräscha. Du bidrar själv genom att iaktta några enkla regler och riktlinjer:

1. Respektera skogränser! Inga uteskor inomhus i lokalerna, ha alltid ombytest Skor med.
2. Respektera tiderna i salarna, gå inte in innan föregående pass avslutats, lämna salen snabbt när passet är slut för att släppa in nästa grupp
3. Torka av redskap och maskiner du använt under din träning, lämna det fräscht till nästa person.
4. Använd rena och fräscha kläder och skor avsedda för träning.
5. Friskis&Svettis ansvarar inte för dina personliga tillhörigheter, förvaringen av kläder och värdesaker sker på egen risk. Undvik om du kan att ta med värdesaker till träningen. Låsbara skåp finns i omklädningsrummen och i gymmet, vi reserverar oss även här för att stöld kan förekomma. Vi ber alla våra medlemmar hjälpa oss med att vara uppmärksamma på avvikande eller obehöriga i lokalerna för att förebygga ev. stöld och skadegörelse.

TRIVSELREGLER GYMMET

1. Kör med en vänlig stil och vårdat, trevligt språk. Många leenden är alltid rätt.
2. Torka av dynan efter dig med handduk eller papper. Rengöringsspray finns.
3. Värm upp max 10 minuter när det är kö vid cardiomaskinerna (löpband, rodd mfl)
4. Samma generösa inställning funkar bäst i övriga maskiner också. Kliv ur mellan seten.
5. Ibland måste du vara flexibel på grund av att en instruktion ska ske vid just din maskin.
6. Ställ alltid tillbaka hantlar och andra fria vikter när du tränat färdigt med dem.
7. Bar överkropp hör hemma på badstranden, hos oss behåller vi tröjan på under hela träningspasset.

KORTKONTROLLER & GILTIGA TRÄNINGSKORT

Med jämna mellanrum gör vi kortkontroller och vi ber dig då visa upp ditt träningskort och inpasseringsbiljetten. Vi gör detta för att säkerställa att alla som tränar hos oss gör det på lika villkor bl.a. genom att man betalat sin träningsavgift.

Om du inte kan visa upp giltigt träningskort kan du bli ombedd att lämna lokalen. Om detta sker vid upprepade tillfällen och vi misstänker att någon tränar hos oss utan giltigt personligt träningskort görs en polisanmälan.

BOKNINGSREGLER MM: SE SEPARAT BLAD

ÅLDERSGRÄNSER

För träning i gymmet på egen hand gäller att du fyller 16 innevarande år och har ett **Allkort** alternativt **Gymkort**. Du ska också ha fått en instruktion av en av våra instruktörer.

För dig som är 12–16 år finns **UNG kortet**. Det ger dig tillgång till all vår träning men för att träna på gymmet och på gruppträningspass med redskap och maskiner krävs att du har vuxen person med (över 20 år) som tränar tillsammans med dig. På spinning och Indoor walking behöver du dessutom vara minst 150 cm lång för att inställningarna ska fungera bra. Du som har UNG kort får hämta ut din biljett/registrera dig på passet via receptionen.

För dig som är mellan 2–12 år finns **Barnkortet**. Det ger dig tillgång till Familj och Junior jympan. Du kan följa med vuxen på jympapassen men det är under den vuxnes ansvar. Orkar du inte hela passet eller tycker några delar är mindre roliga så sätt dig vid sidan om (vid väggen) så du inte blir trampad eller knuffad på av någon. Tänk på att inte störa ledaren eller de andra som tränar.

POLICYS & HANDLINSPLANER

Du hittar vår **dopingpolicy** på hemsidan men i korta drag innebär det att:

Friskis&Svettis är emot all form av doping. Som medlemmar i riksidrottsförbundet är vi delaktiga i deras antidopingarbete. Det innebär bland annat att medlemmar som tränar hos oss är skyldiga att medverka i de dopingkontroller som regelbundet genomförs. Blir man ertappad med att vara dopad eller vägrar göra testet stängs man av enligt RF's stadgar i normala fall på två år. Det innebär att man då också är avstängd från Friskis&Svettis i två år.

Friskis&Svettis vill få så många som möjligt att skaffa sig en aktiv och positiv livsstil som främjar hälsan och välbefinnandet. För de flesta av oss medför förhållandet till mat och träning sällan allvarliga hälsoproblem, men för vissa blir det annorlunda. Förhållandet till mat och träning slår över och blir ett tvång. Ett tvång som tar över hela livet och blir en sjukdom. Vi har därför en särskild handlingsplan för hur vi går tillväga vid fall av **ätstörningar**. Vid allvarliga fall av ätstörningar kan medlem stängas av från träning.



Foto: Marcus Palmqvist

SCHEMA

Verksamhet i Friskishuset erbjuds året runt 7 dagar i veckan i olika omfattning beroende på tidpunkt på året. Storhelger, sommar- och julveckorna dras verksamheten ner till viss del.

I skollokalerna följer vi skolornas terminer (vårtermin och hösttermin) och har inte tillgång till dessa lokaler under sommaruppehållet och med begränsad omfattning under juluppehållet. Dagar och tider i skollokalerna ansökes om hos respektive kommun inför varje hösttermin och gäller sen även under våren. Kommunen beslutar om och fördelar tiderna utifrån sina regler. Detta gör att vi inte kan garantera att pass ligger på samma tid och dag vid höstterminens start.

Schemat är preliminärt och kan komma att ändras under verksamhetsåret på grund av oförutsedda händelser eller annat som påverkar.

Vi gör allt vi kan för att schemalagda pass skall genomföras. Ibland kan det, om en vikarie till gällande träningsform inte går att hitta, bytas till annan. I sista hand kan pass komma att ställas in om vikarie inte går att uppbringa.

INFORMATION

För att uppdatera dig som medlem med information om schemaändringar, arrangemang och aktiviteter utöver gällande schema, rabatter hos samarbetspartners eller annat som är av nytta och glädje för dig som medlem att veta, använder sig föreningen kontinuerligt av hemsidan och Facebook. Medlemsinfo som anslås på anslagstavlor i Friskishuset och läses upp på framförallt passen i skollokalerna utkommer 1–2 ggr per månad. Nyhetsmail skickas några gånger per år (till dem som anmält sin mailadress i vårt medlemsregister).



Friskis&Svettis

Friskishuset, Gustavshemsvägen 1 A, 227 64 Lund

046-13 64 01 reception

www.friskissvettis.se/lund