Överenskommelse för träning med barn

Välkommen till Friskis Karlstad! Hoppas att du kommer ha roligt när du tränar hos oss. För allas trivsel har vi några enkla regler för vår träning, det gäller både i gym och på gruppträning. Du som vuxen kan träna ihop med ditt barn från och med att barnet har fyllt 11 år. Läs noga igenom innan du signerar.

1) Vi tränar för att det är kul, och vi mår bra av det! Vi provar oss fram tills vi hittar det vi tycker om.
2) I gymmet tränar vuxen/förälder ihop med barnet. Om vi går på pass går vi alltid på samma pass. Jag förstår att barnet inte får träna ensam (förutom på juniorfys och jympa).
3) Vi förstår att vi inte får delta på Skivstång, Cirkelgym, Cirkelfys, Box eller HIT.
4) Jag som vuxen ansvarar för att vi tränar på ett säkert sätt för att undvika skador. Om vi behöver hjälp tar vi kontakt med en tränare eller PT.
5) Vi kommer i tid till pass och följer ledarens instruktioner.
6) Vi undviker att störa andra motionärer.
7) För att delta på spin/IW måste deltagare vara minst 150cm. Jag som vuxen ansvarar för att vi inte deltar på de passen innan dess.
8) Vi är medvetna om att om vi inte följer dessa regler kan barnets kort dras in utan möjlighet till återbetalning.
9) Vi som medlemmar tar gemensamt ansvar för vår träningsutrustning. Vi lägger tillbaka den utrustning vi använt, och torkar av maskiner och utrustning med rosa trasor.
10) Vi har kul och njuter av att träna tillsammans!

Utdrag ur vårt medlemsavtal som gäller både vuxna och barn:

1.7 Medlem kan uteslutas i enlighet med vad som anges i stadgarna, t.ex. vid olämpligt uppträdande såsom dopning, stölder, hot eller våld mot medlemmar eller vid synbar påverkan av alkohol/droger. En uteslutning innebär att ditt medlemskap och träningskort upphör att gälla, utan återbetalning.

1.8 En medlem kan avstängas från träning under en period vid mindre allvarliga företeelser.

2.1 Träningskortet är personligt, och får aldrig lånas ut till någon annan.

2.11 Förvaring av personliga ägodelar sker på egen risk. Föreningen är inte ansvarig för förluster eller skador på medlemmars tillhörigheter. Vi rekommenderar att förvaringsskåp används under tränings-passen (eget hänglås medtages) eller att tillhörigheter tas med till respektive sal.

☐ Vi har tagit del av ovanstående trivselregler och förstår dess innebörd idag den _____

Vuxens namn:	Barnets namn:
Vuxens underskrift:	Barnets underskrift: