



TRÄNINGSVERKET

DANDERYD

Trivsel & säkerhetsregler

Som medlem på Träningsverket Danderyd vill vi att du ska uppleva en positiv, stimulerande och trygg atmosfär varje gång du besöker vårt träningscenter. För allas säkerhet och trivsel har vi därför tagit fram regler som gäller när du vistas i våra lokaler. Vi uppmanar dig att läsa igenom reglerna och att du även följer dessa när du tränar hos oss. Om du är osäker på något, fråga gärna någon av våra medarbetare.

Regler för din och andra medlemmars säkerhet

Följ alltid anvisningar från Träningsverkets personal.

Använd lås till skåpet i omklädningsrummet.

Blockera aldrig nödutgångarna.

Barn och ungdomar under 14 år får inte vistas på träningscentret utan sällskap av vuxen. Barn och ungdomar mellan 11 och 14 år får med ett Junior medlemskap vistas i gymmet med sällskap av vuxen.

Du som vill besöka vår anläggning i sällskap med ett spädbarn får besöka oss dagtid, fram tills 15:00.

Under träningen måste bebisen ligga i en barnvagnsinsats eller i en bilbarnstol. Tänk på att du som förälder ansvarar för din bebis i gymmet. Se därför till att placera din bebis så att du hela tiden har uppsikt över hen, samt att hen inte är i vägen för andra tränande motionärer.

Observera att barn som kan gå eller krypa runt på egen hand inte får vistas i gymmet. Hänsyn skall tas till övriga tränande. Barnvagn får ej tas med in av säkerhetsskäl.

Du ska ha ett aktuellt foto av dig själv i medlemssystemet för att kunna identifiera dig, där ansiktet syns tydligt. Undantag kan göras för personer med skyddad identitet.

Det som är förbjudet enligt svensk lag är givetvis också förbjudet hos Träningsverket. Om stölder, hot, trakasserier och all annan olaglig verksamhet förekommer på vårt träningscenter kommer det att polisanmälas.

Du måste lämna Träningsverket senast vid stängning eller på anmodan från personal.

Av säkerhetsskäl har personal rätt att bryta upp ditt hänglås till skåpen i omklädningsrummen efter stängning. Anledningen är att alla skåp ska vara öppna, och tömda vid stängning. Låsta skåp kommer därför efter stängning att brytas upp och tömmas inför nästa träningsdag.

Regler för ordning och trivsel

Hos Träningsverket värnar vi om alla människors lika värde. Det betyder att vi kräver att våra medlemmar visar varandra hänsyn och respekt oavsett kön, könsöverskridande identitet, funktionsnedsättning, etnisk tillhörighet, trosuppfattning, sexuell läggning eller ålder. Ingen får agera eller uppträda på ett sätt som kan upplevas som kränkande eller nedsättande av andra i våra lokaler. Låt alltid andra medlemmar som tränar använda träningsutrustningen när du själv vilar.

Visa hänsyn när du använder din mobiltelefon. Ha till exempel på ljudlöst när du tränar i grupp, ockupera inte träningsutrustning när du surfar eller sms:ar och om du måste prata i telefonen vill vi att du visar hänsyn till andra tränande på centret.

Ha alltid rena träningskläder och skor när du tränar hos oss. Hos Träningsverket tränar vi inte med bar överkropp eller barfota (utan skor). Ska du delta i gruppträning där vi rekommenderar att träning sker barfota ber vi dig ha strumpor eller skor på fötterna när du går till och från salen.

Använd en handduk att sitta på när du bastar.

Torka av träningsutrustningen efter användning.

Lägg /häng tillbaka träningsredskap efter användning.

Vid sen ankomst till gruppträning kan du nekas deltagande med hänsyn till övriga deltagare på träningspasset.

Fotografering och filmning i Träningsverkets lokaler får enbart ske efter godkännande av ansvarig på träningscentret. Fotografering och filmning för privat bruk är däremot tillåtet så länge ingen annan medlem tar illa upp eller kommer med i bild. I omklädningsrum är fotografering eller filmning aldrig tillåtet.

Du får inte förtära alkoholhaltiga drycker på träningscentret.

Det råder rökförbud i Träningsverkets lokaler och utrymmen.



TRÄNINGSVERKET

DANDERYD



TRÄNINGSVERKET

DANDERYD

Endast instruktörer och personliga tränare anställda hos Träningsverket får instruera och träna medlemmar lokalerna om inget annat avtalats.

Släpp tunga vikter kontrollerat på golvet och bete dig aktsamt och hänsynfullt i övrigt.

Dopning och droger

Träningsverket tar tydligt avstånd från dopning och droger. Vår definition av dopning är användande av prestationshöjande medel, både legala och illegala, och som vidare definieras som dopingpreparat av World Anti-Doping Agency (WADA). Träningsverket antidopingpolicy förbjuder villkorslöst användande av sådana prestationshöjande medel hos både medarbetare och medlemmar. En av Träningsverket godkänd tredje part har rätt att i Träningsverkets lokaler genomföra oannonserade dopingtester.

Avstängning eller uppsägning av medlemskap

Träningsverket har rätt att stänga av en medlem under viss tid eller säga upp medlemskapet helt med omedelbar verkan om medlem bryter mot dessa säkerhets- och ordningsregler eller använder doping och/eller droger.



TRÄNINGSVERKET

DANDERYD