

# VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

**Friskis&Svettis Malmö**





## OM FRISKIS&SVETTIS MALMÖ

Välkommen som medlem i IF Friskis&Svettis Malmö! Friskis&Svettis är en idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål: ett leende. Träning driven av dåligt samvete blir sällan kul, regelbunden eller långvarig. Det är därför vi bygger verksamheten på idén om att träning ska vara styrd av lusten. Lustfylld träning fördelar fokus jämnt mellan tekniken och känslan, mellan kroppen och själen.

Vi är en ideell medlemsförening ansluten till Riksidrottsförbundet. Verksamheten finansieras genom medlems- och träningsavgifter och eftersom vi inte har några vinstintressen går allt eventuellt överskott tillbaka in i verksamheten.

Alla ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig i föreningen gör det på ideell bas. Alla funktionärer utbildas genom Friskis&Svettis-rörelsens egen utbildningsorganisation för att säkerställa kvalitet och värderingar. Vi kvalitetssäkrar regelbundet genom uppföljning.



Friskis&Svettis ansvarar inte för dina personliga tillhörigheter. Förvara värdesaker i de låsbara skåpen vid receptionen.

## **MEDLEMSKAP**

Ditt medlemskap är personligt och gäller per kalenderår. Erlagt medlemskap för året återköps inte och medlemskortet får inte överlåtas eller lånas ut. När du blir ny medlem krävs att du lämnar vissa personuppgifter som registreras och lagras enligt personuppgiftslagen (PUL) för administration av medlemskapet. Uppgifterna lämnas inte ut till tredje part. För ditt medlemskort behövs också ett foto vilket ombesörjs i samband med registreringen hos Friskis&Svettis.

Om det sker förändringar av din bostadsadress och e-postadress, ditt namn och telefonnummer eller nummer för autogirohantering, vill vi att du underrättar oss så att vi har aktuella uppgifter i vårt register.

Om du förlorar ditt medlemskort eller om det skadas så att det blir tekniskt obrukbart ska detta anmälas till receptionen som då utfärdar ett nytt kort mot en fastställd avgift.

## **MEDLEMSFÖRMÅNER**

Nedanstående förmåner är ett urval, fler hittar du på [www.fsmalmo.se](http://www.fsmalmo.se).

- Ett gratis prova på-tillfälle för gäst som du får när du löser medlemsavgift.
- Olycksfallsförsäkring i försäkringsbolaget SVEDEA. Den gäller vid olycksfallsskada som drabbar dig när du tränar på Friskis&Svettis samt vid resa direkt till och från träningen.
- Möjlighet att utnyttja våra barnrum i samband med din egen träning. Både barn och vuxen ska ha medlemskap i föreningen.
- Tillgång till erbjudanden och rabatter hos aktuella samarbetspartners.



## **MEDLEMSVILLKOR**

Med ditt medlemskap följer såväl ett antal rättigheter som skyldigheter vilka finns angivna i föreningens stadgar (se [www.fsmalmo.se](http://www.fsmalmo.se)) och vilka är att betrakta som ett avtal mellan förening och medlem.

Det åligger varje medlem att följa gällande trivselregler och de anvisningar avseende träningsmetoder och användning av utrustning som meddelas, skriftligen eller muntligen, av Friskis&Svettis personal. Som medlem förutsätts du alltid uppträda på ett sätt som inte stör övriga medlemmar eller personal. Om en medlem uppträder störande eller inte följer trivselregler (se nedan) och anvisningar har Friskis&Svettis rätt att avbryta medlemskapet eller begränsa medlemmens träningsmöjligheter.

Din möjlighet att påverka föreningens utveckling finns främst på årsmötet där du har rätt att delta, komma med förslag och rösta. Du är också alltid välkommen med frågor och förslag genom att vända dig till våra receptioner på anläggningarna.

Friskis&Svettis tar helt avstånd från alla former av doping, läs mer i vår antidopingpolicy på [www.fsmalmo.se](http://www.fsmalmo.se).

## **TRIVSELREGLER**

- Respektera skogränsen. Skor som använts utomhus får du inte använda i våra lokaler.
- Ställ tillbaka hantlar, vikter, bänkar och annan utrustning på sin rätta plats när du har tränat färdigt med dem.
- Torka av de redskap du har använt.
- Undvik att stå på eller lägga vikter/hantlar på våra träningsbänkar då klädseln kan spricka av tyngden.
- Ha kläder även på överkroppen när du tränar.
- Tränare har företräde till redskap och ytor.
- Använd handduk att sitta på i bastun.





## TRÄNINGSKORT

För att kunna träna måste du komplettera ditt medlemskap med ett träningskort. Det gäller då på alla Friskis&Svettis anläggningar i Malmö. All träning sker på egen risk och du är själv ansvarig för att ditt hälsotillstånd är sådant att du kan delta i aktiviteterna. Mot uppvisande av giltigt träningskort har du möjlighet att mot reducerad avgift träna i mån av plats vid besök hos annan Friskis&Svettis-förening än din egen.

Träningskortet är personligt men kan mot en avgift överlåtas till annan medlem om föreningens överlåtelsevillkor följs. Däremot återköps träningskortet inte. Att låna ut träningskortet är inte tillåtet och kan leda till avstängning från föreningens verksamhet. Träningskort kan "frysas" utan kostnad vid långvarig sjukdom eller skada. Intyg krävs. Du kan även frysa kortet av andra skäl, t ex vid arbete eller studier på annan ort, mot en avgift.

Varje gång du besöker Friskis&Svettis för träning ska du ta med ditt träningskort samt registrera dig på anläggningens bokningsstation. Du har tillgång till träning i mån av plats på de pass som ingår i ditt träningskort. Respektera våra bokningsregler och avboka i tid, annars riskerar du begränsad bokningsmöjlighet samt extra avgift. Läs mer på [www.fsmalmo.se](http://www.fsmalmo.se).

Vårt mål är att erbjuda ett schema med bredd och variation. Utbudet följer i stort våra medlemmars träningsmönster och deras önskemål, anläggningarnas förutsättningar och föreningens tillgång på funktionärer. Vi ser schemat på alla anläggningar som en helhet. Därför hittar du ibland inte alla träningsformer på en och samma anläggning. Vissa pass finns alltid på schemat, andra bara under en begränsad tid. Vi reserverar oss för ändringar i schema och öppettider under tiden ditt kort gäller.





MALMÖ

[www.fsmalmo.se](http://www.fsmalmo.se)