

Velkommen som nytt ungdomsmedlem her på Fokus Trening!



Før du skal starte å trene hos oss vil vi at du leser gjennom trivselsregler og signerer på at du har gjort det. Det er fordi vi ønsker at du skal trives, trene trygt og vite hva vi forventer av våre medlemmer og hva du som medlem kan forvente av oss.

Vi setter pris på at du har valgt oss som ditt senter og vi vil at du skal vite at du nå har et medlemskap og ikke bare tilgang til treningsutstyr. Vi er et delvis bemannet senter, dvs. at det er korte perioder i åpningstiden det ikke vil være ansatte tilstede. Det betyr at det blir enda viktigere at du tar ansvar når du er her.

Trivselsregler:

- Fokus Trening** er medlem av rentsenter.no. Vi har nulltoleranse for bruk av stimulerende midler. Rent Senter er et antidopingprogram som skal bekjempe og forebygge bruk av dopingmidler i treningscenteret. Programmet er rettet mot brukere av treningscenteret, trenere, veiledere, instruktører og ledere av sentere. E-læringsprogrammet skal gjennomføres sammen med en foresatt nå når du skal starte å trene her hos oss. E-læringsprogrammet finner du her: www.rentsenter.no
Logg inn med senterkode: CA91C
- Som nytt ungdomsmedlem** må du gjennom en PRE-workout med vår PT (personlig trener) Marius Haugen den første mulige onsdagen kl. 15.00. Han har det overordnede ansvaret for at du lærer deg god teknikk og gir deg veiledning i trening her hos oss som samsvarer med din ukentlige totalbelastning.
- Du kan benytte** alle treningsfasiliteter man-tors mellom kl. 06.30-19.00 og fredag kl. 06.30-17.00 uten følge av foresatt som er medlem. I tillegg all annen åpningstid dersom en av dine foreldre/foresatte er medlem og trener sammen med deg.
- Etter endt trening** skal alt brukt utstyr ryddes på plass. (Vi setter stor pris på om du også rydder annet utstyr dersom du finner det et sted det ikke skal ligge.)
- Utstyr og apparater** skal sprayes og tørkes etter bruk.
- Vi mener næringsinntak** er så viktig at vi ikke kan si at du ikke kan spise i forbindelse med treningen, men dersom du inntar et måltid, så skal all søppel og evt. smuler eller søl ryddes opp.
- La nøkler** til garderobeskap stå igjen i døren etter bruk.
- Bruk t-skjorte** som dekker mage/rygg og skuldre.
- Det er ikke lov** å koble seg til anlegg i grupperom/spinningsal og lameller skal ikke trekkes for i grupperommet.
- Det er ikke lov til** å ta med venner på trening som ikke er betalende medlemmer. Mislighold av dette kan medføre utestengelse. Ønsker en av dine venner å prøve oss er han/hun hjertelig velkommen til det, men prøvetime skal avtales via foreldre/foresatte.

Lest og godkjent dato _____ sted _____

Medlem: _____ foresatt: _____

Gjennomført Rentsenter E-læring:

Dato: _____ sted: _____

sign medlem: _____

Sign foresatt: _____