



## MEDLEMSVILKÅR

### TRIVSELSREGLER

- Fredrikshalds Turnforening skal ha et trygt og inkluderende treningsmiljø. Vi forventer høflig, vennlig og respektabel opptreden.
- Fredrikshalds Turnforening har nulltoleranse for mobbing og utestenging. Treningsmiljøet skal være et inkluderende og trygt sted å være. Utøvere og trenere skal føle seg ivaretatt, hørt og sett.
- Rusmidler er forbudt i våre treningslokaler og ved treningssammenheng, da vi ønsker at utøverne skal møte et trygt og rusfritt treningsmiljø.
- Renslighet er viktig å opprettholde, da treningene kan inneholde mye kroppskontakt. Møt opp i rent treningstøy, langt hår oppsatt, ingen form for smykker, og vær nøye med håndvask. Dette for å begrense smitterisiko, jobbe skadeforebyggende og ivareta et godt treningsmiljø.
- Bekledning er mest mulig tettsittende treningsklær, dette omhandler sikkerhet for gymnasten når trener sikrer i ulike turnelementer.
- Forbudt med sko i turnhallen (gymnastene kan bruke antisklisokker/turnsko eller gå barbeint. Gymnaster med vorter på føttene skal bruke antisklisokker eller turnsko.
- Møt opp i god tid til treningsstart, for å unngå forstyrrelser og avbrudd underveis i økten. Dette for at utøveren selv skal oppleve trygghet og få en god treningsopplevelse, men også vise respekt ovenfor instruktør og øvrige utøvere.
- Alle har et ansvar for å ivareta våre treningsfasiliteter både før, under og etter treningsøkten. Respekter utstyret i turnhallen, aktivitetssalen og rydd etter deg.
- Mat og drikke (unntak vannflaske) er ikke tillatt i turnhall og aktivitetssal. All bespisning foregår i kioskområdet ved hovedinngangen til Halden arena.
- Det er ikke tillatt med mobiltelefon under trening, dersom ikke annen avtale er inngått på forhånd. Trenere benytter mobil i enkelte sammenhenger som musikkavspilling, opprop (Spond) og ved opplæringssammenheng.
- Kun gymnaster, trenere og tilsynsvakter/hallverter skal oppholde seg i turnhallen (det kan gjøres unntak der det er behov for en foresatt tilstede, dette etter avtale med hovedtrener/daglig leder).

*Vi ønsker at alle har det trygt og hyggelig hos Fredrikshalds Turnforening, takk for at du respekterer og overholder trivselsreglene!*



## **PERSONVERN**

- Fredrikshalds Turnforening bruker Rubic som medlemssystem og Spond-appen som oppmøtere register på trening. Opplysninger som navn, fødselsdato, adresse, mobilnummer og e-post kreves derfor ved innmelding.
- Medlemmet plikter til enhver tid å holde kontaktinformasjon på sin medlemsprofil (rubic og spond) oppdatert. Dine personopplysninger gis ikke ut til andre uten samtykke.
- Som medlem i Fredrikshalds Turnforening godtas det at bilder og videoer deles som markedsføring for egen promotering på vår hjemmeside og våre sosiale medier. Dersom du/ ditt barn ikke ønsker å bli avbildet i denne sammenheng huker du av for dette ved påmelding og/eller sender en skriftlig beskjed til [post@fredrikshaldsturnforening.no](mailto:post@fredrikshaldsturnforening.no)
- Fredrikshalds Turnforening kan kontaktes via telefon: 95708862 og e-post: [post@fredrikshaldsturnforening.no](mailto:post@fredrikshaldsturnforening.no). Alle henvendelser behandles profesjonelt og vi deler ikke sensitive opplysninger med andre.
- Fredrikshalds Turnforening sletter mottatte meldinger som ikke lenger er aktuelle, men vi gjør deg oppmerksom på at vanlig e-post er ukryptert. Vi oppfordrer deg derfor til ikke å sende taushetsbelagte, sensitive eller andre fortrolige opplysninger via e-post.

## **VILKÅR VED PÅMELDING**

- Ved å melde deg/ditt barn inn i Fredrikshalds Turnforening har du akseptert våre vilkår uten forbehold.
- Som medlem plikter du deg til enhver tid å holde deg oppdatert på informasjonen som finnes på vår hjemmeside [www.fredrikshaldsturnforening.no](http://www.fredrikshaldsturnforening.no) og som sendes ut på e-post og i Spond.
- Ved innmelding betaler medlemmer gjeldende treningsavgift og medlemskontingent fastsatt av Fredrikshalds Turnforening (etter 2 prøvetimer).
- Dersom semesteret ikke fullføres, det oppstår sykdom, skade eller noe uforutsett utenfor vår kontroll, som resulterer i at man ikke kan gjennomføre ordinære treninger, får man ikke tilbakebetalt treningsavgift eller medlemsavgift.

### **Påmelding og betaling av semesteravgift**

- Påmelding gjøres via vår hjemmeside: [www.fredrikshaldsturnforening.no](http://www.fredrikshaldsturnforening.no) eller på mail til [post@fredrikshaldsturnforening.no](mailto:post@fredrikshaldsturnforening.no)
- Fredrikshalds Turnforening opererer med to semestre per år (august til desember) og (januar til juni).
- Medlemskontingent betales x1 per år
- Treningsavgift betales x2 per år
- Etter bekreftelse på påmelding kan man prøve partiets to første treninger etter registreringsdato (prøvetime)



- Man kan ikke møte opp for prøvetime uten at dette er bekreftet skriftlig fra Fredrikshalds turnforeningen først.
- Gymnasten vil automatisk bli innmeldt i foreningen etter partiets 2. trening fra registreringsdato. Faktura for treningsavgift og kontingent vil bli tilsendt fortløpende etter dette på mail og må betales.
- Vi gjør oppmerksomme på at det på våre fakturaer gjeldende treningsavgift/kontingent og arrangement vil tilkomme et administrasjonsgebyr på kr 20,-.
- Gymlek foreldre (gymlek 2-5 år) må betale medlemskontingent til seg selv i tillegg til barnet (Merk! Dobbel medlemskontingent på gymlek partiene).

#### Semestervarighet:

- Vårsemester: uke 3-23
- Høstsemester: uke 35 – 48/49
- Vi følger skoleruten og holder stengt for ordinær trening i skolens vinterferie, påskeferie, sommerferie, høstferie, juleferie og på røde dager.

#### Forsikring

- Alle medlemmer er forsikret via Norges Idrettsforbund.
- Medlemskontingenten i Fredrikshalds Turnforening omfatter en lovpålagt forsikring, som tegnes for alle medlemmer ved innmelding.
- Som medlem i foreningen er man forsikret under trening og på arrangementer der man deltar som gymnast fra foreningen.
- For å delta på arrangement i regi av eller gjennom turnforeningen må medlemskontingent og treningsavgift være betalt.
- Fredrikshalds Turnforening er pliktige til å forsikre alle gymnaster som er i salen, dvs. at også foresatte på gymlek partier er forsikret under trening. Forsikringen gjelder den foresatte som til enhver tid er med gymnasten i gymsalen, uavhengig av hvilken foresatt som er registrert i vårt medlemssystem.
- Alle gymnaster som deltar på konkurranser, mottar en konkurranselisens fra Norges Gymnastikk og Turnforbund. Dette er utvidet forsikring ved trening, oppvisninger, reiser og konkurranser. Denne må være betalt for å delta på arrangementer.

#### Angrerett/utmelding:

- Utmelding av Fredrikshalds Turnforening må gjøres skriftlig på epost til [post@fredrikshaldsturnforening.no](mailto:post@fredrikshaldsturnforening.no)
- Utmelding som gjøres før 3. treningsøkt (etter registreringsdato) vil ikke få faktura (dette blir ansett som 2 prøvetimer).
- Utmelding etter 3. treningsøkt (etter registreringsdato) gir ikke rett til refusjon av treningsavgift og kontingent for halvåret. Treningsavgift og kontingent må da betales i sin helhet for semesteret.
- Utmelding underveis i semesteret gir ikke rett til refusjon av treningsavgift og kontingent.



- Utmelding må skje innen tidsfrist oppgitt i mail før treningsstart for nytt semester. Dersom utmelding skjer etter dette, må treningsavgift og kontingent for hele halvåret betales.
- Alle utestående fordringer må være betalt for at man kan sette status «Utmeldt» i medlemssystemet.

#### Reduksjon i treningsavgift

- Hvert semester kan gymnastene selge lodd eller lignende mot reduksjon i treningsavgiften (gjelder opp til tom. 19 år). Som medlem i foreningen kan man selv velge om man vil forplikte seg til å delta på dette tiltaket eller ikke. Ved å forplikte seg til å delta på dette får man en reduksjon på kl 400,- på treningsavgiften. Man må da delta på hele tiltaket, som vil være salg av f.eks lodd, skrapelodd, postkort eller julekalendre for kr 625,-. Dette beløpet er høyere enn reduksjonen for å dekke våre kostnader til innkjøp av premier, postkort etc.
- Hvis det er gitt beskjed om at man ønsker å delta på tiltak mot reduksjon i treningsavgiften og sier opp plassen før tiltaket har startet, vil man motta en tilleggsfaktura på resterende treningsavgift.

#### Dugnadsarbeid

- Fredrikshalds Turnforening er helt avhengige av å få en håndsrekning fra foresatte til konkrete oppgaver i forbindelse dugnadsarbeid. Dersom alle deltar på dugnad, slipper vi å bruke penger på ekstern arbeidskraft, noe som igjen vil føre til økt treningsavgift.
- Ved innmelding i Fredrikshalds Turnforening plikter du deg til å stille som tilsynsvakt/hallvert på hverdager mellom kl. 17.00 – 22.00 (maks 1-2 ganger i løpet av semesteret) på rullering. De med flere barn på flere partier, og med barn på konkurransepartier kan oppleve å måtte stille på flere vakter. Du kan bli satt opp som vakt annen dag enn gymnasten trener. Eventuelt bytte må gjøres internt med hverandre i spond gruppen. Det er svært viktig at du møter opp på ditt satte tidspunkt!
- Ved innmelding i Fredrikshalds Turnforening plikter du deg til å stille til dugnadsarbeid under ulike arrangementer som arrangeres av foreningen.

#### BETINGELSER

- Fredrikshalds Turnforening forbeholder seg retten til å kunne endre nåværende vilkår, samt treningstider, priser og praktisk gjennomføring etter behov.
- Medlemmet er selv ansvarlig for å vurdere egen helsetilstand, både fysisk og psykisk, slik at det er forsvarlig for vedkommende å delta på treninger. Har du en medisinsk tilstand, må du konsultere med din fastlege eller annet godkjent helsepersonell for å få en bekreftelse på at deltagelse er forsvarlig. Tilpasninger som eventuelt kreves under treningen på bakgrunn av den medisinske tilstanden, må den enkelte selv ta



ansvar for. Det er da viktig at du informerer din trener om nødvendig opplysninger, som kan påvirke treningen for deg som utøver.

- Sørg for at du får med deg dine personlige eiendeler hjem etter trening. Fredrikshalds Turnforening er ikke ansvarlig for eiendeler som oppbevares i treningslokalet.
- Ved påmelding og betaling av treningsavgift og medlemskontigent legges det til grunn at betingelser, vilkår og retningslinjer for Fredrikshalds Turnforening er lest og forstått.