

## **Sikkerhet- og trivselsregler hos Avancia Sport Center Skedsmokorset AS**

Treningsglede og trivsel er viktig for oss. Vi respekterer reglene og sørger for at alle har det trygt og trivelig hos Avancia.

### **Sikkerhetsregler**

1. Medlemmet skal bruke medlemskortet ved ankomst trening. Medlemskortet er personlig og kan kun benyttes av medlemmet selv.
2. Medlemmet skal bruke sko som er egnet for trening inne, samt å kle seg funksjonelt. Trening barbeint er ikke tillatt i Avancia sine lokaler.
3. Medlemmet skal følge instruksjoner og beskjeder som blir gitt av Avancia sine ansatte, dette gjelder treningsmetoder og håndtering av utstyr.
4. Barn har ikke adgang til treningsstudio, saler eller garderobes før fylte 12år, grunnet risiko for skader. Frivekts-avdeling og styrkerom i kjeller er kun tillatt for medlemmer over fylte 16år. I forbindelse med barnepass er det ikke tillatt å ta med seg barn inn i treningsstudio, saler eller garderobe, Avancia kan likevel gi barn tilgang til senteret ved særskilte konsepter eller medlemskap.
5. Kun ansatte og PT hos Avancia får instruere og trene medlemmer.

### **Trivselsregler**

1. Medlemmet skal ikke opptre uhøflig ovenfor andre medlemmer eller ansatte hos Avancia.
2. Medlemmet bes om å benytte seg av sko-poser i perioder og til en hver tid plassere skoene på henviste plasser, eventuelt låses inn.
3. Medlemmet skal vise hensyn til andre. Bar overkropp eller bekledning som kan være støtende, er ikke tillatt hos Avancia.
4. Medlemmet skal alltid trene i rent treningstøy. For alles trivsel ber vi om at renslighet og kroppshygiene er i fokus. Vi ber om at bruk av parfyme og lignende begrenses med hensyn til de som er allergiske.
5. Medlemmet skal av hygieniske årsaker alltid bruke håndkle på matter, styrke- og kondisjonsapparater, samt i badstue.
6. Medlemmet som benytter seg av garderobe og badstue skal ivareta følgende sikkerhet- og trivselsregler: dusj alltid før du benytter deg av badstue, håndkle benyttes alltid i badstue, det er ikke tillatt med fotografering eller filming i dusj/badstue/garderobe, fot- og intimpleie er ikke tillatt i dusj/badstue/garderobe.
7. Medlemmet oppfordres til å tørke av apparater etter bruk. Papir og desinfisering finnes flere steder på senteret.
8. Medlemmet oppfordres til å legge tilbake utstyr etter bruk; matter, vekter, med mer.
9. Medlemmet bes om å låse inn sine eiendeler. Ta hensyn til andre medlemmer, treningsbag og lignende er ikke tillatt i treningsrom eller saler. Låste skap klippes på slutten av dagen. Avancia er ikke ansvarlig for eiendeler som oppbevares i skapene eller på senteret.
10. Medlemmet skal la andre benytte treningsapparatene når de har pause.
11. Medlemmet kan nektes adgang ved sent oppmøte til gruppetimer, dette av hensyn til øvrige deltagere. Se egne retningslinjer for gruppetime og booking i vår app eller på hjemmesidens booking-side.
12. Medlemmet skal avstå fra enhver form for fotografering eller filming på Avancia, med mindre dette er avklart med senterledelsen i forkant.

**Ved brudd på sikkerhets- og trivselsreglene har Avancia rett til å nekte medlemmet adgang til Avancia i en periode, eller si opp medlemsavtalen med umiddelbar virkning.**

Egne sikkerhet- og trivselsregler gjelder for Avancia barnepass.

Takk for at du følger våre sikkerhet- og trivselsregler.