

TRIVSELSREGLER

Aktiv med Friskliv og Aktiv med Friskliv Senior

- ✓ Innmelding, betaling og påmelding gjøres i **Spond**. Betalt semesteravgift refunderes ikke.
- ✓ Husk å alltid **melde deg av minimum 2 timer før**, om du ikke kan delta på trening.
- ✓ Dersom du står på venteliste, følg med i Spond for å se om du får plass.
- ✓ **Møt opp til rett tid!** Å komme for sent er forstyrrende for deltagere og instruktør. På Langhuset vil døren være låst etter oppstart.
- ✓ Minimumsantallet for å gjennomføre timen er **3 påmeldte**. Timen kan avlyses inntil 1 time før oppstart ved færre påmeldinger.

- ✓ Egentrening i treningsrommet på Tårnåsen aktivitetssenter foregår på eget ansvar. Ta kontakt med Frisklivssentralen dersom du har spørsmål om bruk av utstyr du ikke kjenner.
- ✓ Rydd utstyr på plass og vask manualer, matter og apparater) etter bruk. Si ifra om det er tomt for papir/såpe.
- ✓ Gjør deg kjent med Branninstruks som henger på døra til treningsrommet.
- ✓ Det er garderobe med dusj i 1.etasje. Ta med deg verdisaker eller lås de inn i tilgjengelige skap (ved vannautomaten) med din egen hengelås.

- ✓ Ta hensyn og la grupper og garderober være **parfymefrie soner**. Gjelder også hygieneprodukter, hårspray og lignende. Sterke lukter er svært plagsomt for mange.

- ✓ Du må **være rusfri** når du trener i Aktiv med Friskliv.
- ✓ **Vær vennlig og grei mot de du trener sammen med og instruktører.**

Ved gjentatte brudd på reglene, tar vi direkte kontakt med den det gjelder. Videre regelbrudd vil medføre utestengelse i to uker.

Dersom du har tilbakemeldinger om tilbudet, lokaler, brudd på regler eller annet, ta kontakt på epost frisklivssentralen@nordrefollo.kommune.no eller telefon 93271617/46930490.