

KRAFTVERKET

Välkommen till Atletklubben Sjöbo Kraftverk!

Vi är en ideell förening med cirka 1500 medlemmar från 13 år och uppåt. Vi startade i liten skala 1988 med ren styrketräning som inriktning, men har sedan dess expanderat rejält och är idag Sjöbo kommuns största förening med friskvård i fokus. Vår strävan är att upprätthålla en hög standard på vår personal och utrustning varför våra intäkter kontinuerligt investeras i kompetensutveckling till våra instruktörer samt i modern, träningsriktig och användarvänlig utrustning.

Vår verksamhetsidé

Vi vill på alla nivåer bedriva vår verksamhet så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Alla som vill, oavsett ras, religion, ålder, kön, nationalitet, fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i vår förenings verksamhet. Vi strävar även efter att ha en så låg prisbild som möjligt på medlemskap och träningsavgifter, eftersom vi anser att detta ska inte vara en begränsande faktor för deltagande.

Träning

Har du funderingar på att börja styrketräna erbjuder vi gratis träning första gången. Vi rekommenderar att Du bokar tid med en av våra instruktörer för genomgång av träningsutrustningen samt ett träningsprogram att följa. Detta är kostnadsfritt och givetvis helt frivilligt. När du sedan bestämt dig för att börja träna hos oss behöver Du bli medlem. Detta kostar för närvarande 100:-/år och gäller från den 1/1-31/12. Förutom medlemsavgiften krävs det att Du har ett träningskort (se prislistan på vår hemsida) eller betalar en engångsavgift varje gång Du kommer och tränar.

Åldersgränser

Det året Du fyller 13 år är du välkommen att träna i målsmans sällskap.

Det året du fyller 15 år får du börja träna själv med målsmans samtycke. Målsman måste följa med första gången för underskrift. Medlemmar mellan 13-17 år som har träningskort, får följa med förälder med kortlås på icke öppettider

Kortlås

Eftersom vår verksamhet är helt ideell har vi begränsade bemannade öppettider och erbjuder därför kortlås från det år du fyller 18 år. Kortlåset ger dig möjlighet att träna på icke öppettider mellan kl. 05.00-24.00 alla dagar i veckan.

Är du **ålderspensionär** och löser träningskort för 1, 3 eller 6 månader, får du utan kostnad tillgång till kortlås söndag - fredag 09.00-12.00

Kortlåset är personligt och får ej lånas ut.

Det är inte tillåtet att ta med vänner som saknar eget kortlås till träningslokalen.

Överträdelse beivras med indraget kortlås.

Läs mer om ansvarsförhållandet på vår hemsida: www.sjobokraftverk.se (länken Kortlås)

Våra ordningsregler

För att alla ska trivas och må bra i vår förening krävs det att vi har lite regler som alla måste följa.

- Av hygieniska skäl är det obligatoriskt att använda **handduk** på våra maskiner och bänkar samt att Du torkar av efter Dig vid behov.
- Det är även obligatoriskt med **skor** när du tränar.
- Vikter, hantlar och all annan träningsutrustning **skall återställas** på rätt plats efter användning.
- Skulle Du upptäcka **fel och brister** på utrustningen uppmanas du säga till personalen, eller vid icke öppettid lägga en lapp i receptionen.
- Det är inte tillåtet för personer som **saknar träningskort eller inte är ombytt**, att vistas i träningslokalen. Om du av någon anledning (under öppettid) har med dig en vän när du tränar, ska denne **vistas vid receptionsdisken**.
- Har du andra synpunkter är du välkommen att kontakta någon av personalen.

Antidoping

Eftersom vi är en ideell förening är vi anslutna till Riksidrottsförbundet via Tyngdlyftningsförbundet. Detta är en förutsättning för att vi ska erbjudas lokal av Sjöbo kommun till vår verksamhet. Medlemskapet i Riksidrottsförbundet innebär att vi förbinder oss att följa deras regler bl.a när det gäller antidoping.

Det är absolut förbjudet att använda dopingpreparat som medlem och tränande i vår förening. Vi arbetar aktivt med denna fråga och genomför fortlöpande dopingtester på våra medlemmar, vilka du vid anmodan är skyldig att ställa upp på. De medlemmar som testas positivt blir automatiskt **avstängda på 2 år** från all träning och tävling i vår förening. Vi förbehåller oss även rätten till att förlänga denna period. Läs mer på vår hemsida på länken dopingansvar: www.sjobokraftverk.se

Lycka till!

Kraftverkets styrelse och personal