

BORÅS GIF STUDIO

Vår Studio kommer innebära nya möjligheter till ytterligare träningsaktivitet på vår anläggning. Studion är skapad tack vare Ungdomsstyrelsens önskemål och kommer bli ett frekvent inslag i vårt träningsutbud på våra gemensamma träningar. När det gäller egen träning så är du som medlem välkommen att träna så mycket du vill i vår Studio. Det kommer finnas ett digitalt lås på dörren som du kommer kunna få access till via en app, Salto KS som du laddar ner till din telefon. För att få fri tillgång till gymmet så förväntas en motprestation av dig varje år:

- 1) Du har betalat medlemsavgift inkl aktivitetsavgift**
- 2) Du anmäler dig och ställer upp på minst 3 aktivitetsdagar på Knektås, antingen på arbetsdagar alternativt som funktionär på något av våra event eller vid skiduthyrning/servering i stugan. Anmälan tas upp varje år.**

Vi vill utveckla mer verksamhet i vår förening och då behöver vi allas hjälp här. När du anmält dig kommer du inom några dagar få ett inbjudningsmail från Salto, med hjälp av vägledningen där kan du upprätta ditt konto med en digital nyckel i Salto KS appen.

Studion kommer ha följande utrustning:

2 Concept Stakmaskiner	1 Smithmaskin (ledad skivstång)
2 Concept Bike Erg med Swift	1 dragmaskin
1 Concept rodd maskin	1 rigg med dips, skivstångshållare, chins, TRX band m m

Det kommer finnas Pilatesbollar, kettlebells, gummiband, medicinbollar m m i lokalerna också.

Regler för Studion är följande:

- 1) För att få tillgång till studion med egen nyckel skall man ha fyllt 14 år
- 2) Föräldrar ansvarar för sina underåriga barn vid egen träning i studion
- 3) Utrymningsdörren i studion är larmad och får endast användas vid nödsituation/ utrymning.
- 4) Man stänger alltid dörren till gymmet efter sig
- 5) Man tränar på egen risk i studion
- 6) Man ansvarar för att ställa tillbaka all utrustning på respektive plats
- 7) Man torkar av utrustning efter sig
- 8) Inga obehöriga får släppas in i studion
- 9) Studion är öppen från 06-22 varje dag och lokalen är larmad mellan 22.10-05.55.
- 10) Endast rena inomhusskor är tillåtna i studion

OBS! När man anmäler sig så registreras man tillsammans med sina personuppgifter i Salto KS systemet och där skapar vi unika användarkonton. Genom systemet kan vi följa vilka som går in i studion. Om vi upptäcker misskötsel så har vi rätt att utan förvarning stänga av medlemmars access till gymmet. Om man inte fullbordar sina uppdrag man själv anmält sig till eller inte betalat medlemsavgift så äger vi också rätt att stänga av medlems access till gymmet.

Det är en fantastisk möjlighet vi skapat tillsammans med vår Studio. Låt oss ta väl vara på den tillsammans och se till att den kommer till användning för så många som möjligt.