

# MEDLEMSKONTRAKT

## 1. Rettigheter og plikter som medlem ved FRISK Medisinske Treningssenter (heretter kalt FRISK)

### FRISK:

- Vil kunne foreta adgangskontroll.
- Vil til enhver tid holde apparater og lokaler i best mulig stand.
- Kan med forvarsel holde stengt eller redusere tilbudet og åpningstiden i samsvar med kundens etterspørsel i forbindelse med ferieavvikling, helligdager og vedlikehold.
- Fraskriver seg ethvert ansvar for tap og skader på personer eller gjenstander som oppstår under, eller som følge av opphold i **FRISK**, herunder tap og skader på klær og personlige eiendeler, med mindre **FRISK** har opptrådt uaktsomt.
- Kan på grunn av sikkerhet ikke tillate barn å oppholde seg i lokalene.
- Fastsetter de regler som gjelder i **FRISK**.

### Medlemmet:

- Medlemmet forplikter seg til å følge de anvisninger og regler de ansatte ved **FRISK** gir.
- Medlemmet er selv ansvarlig for å være helsemessig skikket til å benytte **FRISK**.
- På grunn av sikkerheten pålegges barn å oppholde seg i kafeområdet og alltid under sine foresattes ansvar og kontroll.
- Må registrere seg ved ankomst på **FRISK** med gyldig avtale på medlemsapp.
- Pliker å oppgi ny adresse ved flytting, endring av navn, bankkonto m.m.
- Må, ved endring av bankkonto, sørge for at medlemmets bankforbindelse trekker månedlig AvtaleGiro beløp fra riktig konto.
- Kan ikke overdra sitt personlige medlemskap til en annen person.
- Aldersgrense for medlemmer er 15 år eller påbegynt 10. klasse. Personer mellom 15 og 18 år som ønsker å bli medlem trenger foresattes signatur ved innmelding. FORESATTE er da ansvarlig og plikter å følge opp avtalens regler.
- Har 14 dagers angrefrist fra innmeldt dato.
- Pliker å oppgi endring av medlemsstatus.

## 2. Generelle kontraktbestemmelser

Medlemskapet gjelder fra innmeldingsdato dersom ikke annet er oppgitt.

### Betaling ved oppstart av medlemskapet

Ved oppstart av medlemskontrakten betaler man medlemsavgift for resterende dager i inneværende måned og neste måned, samt innmeldingsavgift.

### Betalingsvilkår ved avtalegiro

Avtalegiro er et fast betalingsoppdrag som medlemmets bank utfører på oppdrag fra medlemmet sitt. Det forutsettes av videre medlemsavgift betales ved avtalegiro. Avtalegirofullmakten til bank kan når som helst tilbakekalles av medlemmet, uten at dette påvirker medlemmets betalingsforpliktelse. Treningssavtalen forutsetter imidlertid egen skriftlig oppsigelse.

## Betalingsterminer

Innbetalingen av avdrag skal skje til den avtalte tid. Å ikke benytte seg av **FRISK** fritar ikke medlemmet fra å overholde betalingsterminene. Medlemmet får ikke trene når betalingsratene ikke er « à jour ». Betaling skal skje forskuddsvis den første -1.- i hver måned.

## Medlemsapp

Alle nye medlemmer får tilgang til **FRISK** via BOOST medlemsapp ved innmelding. Unntaksvis kan medlem få adgangsbrikke for inngang og registrering. Ved tapt eller ødelagt adgangsbrikke, utstedes ny adgangsbrikke til avgift på 100,-. Medlemmet plikter å fremvise gyldig medlemskap via BOOST medlemsapp eller adgangsbrikke ved hvert besøk på **FRISK**.

## Ved endring av medlemsavtalen

Ved endring av kontrakt vil ny avtale gjelde fra dagen endringer skjer.

## Endringer i trekkbeløp

**FRISK** forbeholder seg retten til å prisjustere månedlige trekkbeløp etter en - 1- måneds forutgående varsel, som oppslag på **FRISK**, mail eller sms.

## Prisjustering

**FRISK** forbeholder seg retten til årlig prisjustering av løpende avtaler i henhold til konsumprisindeksen uten forutgående varsel.

## 3. Hva inngår i medlemsavgiften?

Følgende tilbud er inkludert i medlemsavtalen:

- Tilgang til styrke/apparat/kondisjonsdel i åpningstiden.
- Toaletter og garderober med låsbare skap.
- Fri parkering på eiendommen mens man trener.
- Kurs og PT timer som kjøres på **FRISK** er i utgangspunktet IKKE inkludert i avgiften. Dette må betales utenom.

## 4. Oppsigelse av medlemsavtalen

Oppsigelsestiden er en – 1 – måned regnet fra første månedsskifte etter den dato oppsigelsen er mottatt på **FRISK** eller poststempelen. Oppsigelsen må være skriftlig, per mail, eller brevpost til:

[frisk@friskmedtrening.no](mailto:frisk@friskmedtrening.no), eller **FRISK** Medisinske Treningssenter, Sivert Tonstads veg 7, 7072 Heimdal.

## 5. FRISK sin rett til oppsigelse av medlemsavtalen

**FRISK** forbeholder seg retten til å heve medlemsavtalen med medlemmet dersom medlemmet foretar vesentlig brudd på **FRISK** ` interne retningslinjer.

- Tyveri fra **FRISK** eller medlemmene
- Ikke oppfyller aldersgrense, eller har gyldig fullmakt fra foresatte.
- Ikke betaler medlemsavgift i 2 måneder eller mer.
- På en eller annen måte opptrer mot **FRISK** ` interesser og formål.
- Opptrer truende overfor øvrige medlemmer eller ansatte.
- Ikke overholder **FRISK** regler etter anmodning fra de ansatte.
- Forutgående skriftlig advarsel vil bli gitt til medlemmet før oppsigelse av avtalen.

## 6. Aldersgrense

- **Aldersgrensen for medlemskap er 15 år eller påbegynt 10. klasse i ungdomskolen. Personer under 18 år trenger foresattes signatur ved innmelding.** FORESATTE er da ansvarlig og plikter å følge opp avtalens regler.

## 7. Trening på eget ansvar

Det er enighet om at trening skjer på eget ansvar. Medlemmet er ansvarlig for at han/hun er fysisk og psykisk skikket til å benytte seg av **FRISK**. **FRISK** fraskriver seg ansvar for tap og skader på person eller gjenstander som oppstår under eller som følge av medlemmets opphold i **FRISK**, herunder tap og skader på klær og personlige eiendeler med mindre **FRISK** har opptrådt uaktsomt. **FRISK** forplikter seg til å vedlikeholde alt treningsutstyr så ulykker kan unngås.

## 8. Antidoping

**FRISK** ønsker et rent og sunt treningsmiljø på **FRISK**, og tolererer ikke bruk av dopingmidler blant sine kunder.

Som medlem av **FRISK** tar jeg avstand fra bruk av dopingmidler, og er kjent med at bruk av dopingmidler utgjør et vesentlig mislighold av treningsavtalen som gir **FRISK** rett til å heve avtalen med øyeblikkelig virkning.

**Jeg forplikter meg til ikke å bruke dopingmidler som kommer frem på særskilt dopingliste for treningssentre. Jeg er kjent med at lista til enhver tid kan finnes på [www.rentsenter.no](http://www.rentsenter.no).**

**FRISK** har inngått avtale med Antidoping Norge om gjennomføring av dopingkontroll. Der **FRISK** registrerer tegn og symptomer på bruk av dopingmidler er jeg innforstått med at jeg vil bli innkalt til en samtale. Under samtalen vil jeg bli forelagt en avtale om dopingkontroll som forplikter meg til å avgi dopingprøve mens jeg befinner meg på **FRISK** dersom det fortsatt foreligger tegn til mulig dopingbruk. Dersom jeg ikke signerer erklæringen, anses det som et vesentlig mislighold av min treningsavtale, og **FRISK** har anledning til å heve treningsavtalen.

## 9. Medlemsplikter og utestengning

Medlemmer plikter ved sine fremmøter i **FRISK** å vise frem gyldig medlemskap i BOOST medlemsapp eller adgangsbrikke. **FRISK** skal klart og tydelig orientere om regler og instruksjoner som gjelder for virksomheten, og fastsetter de regler som gjelder ved **FRISK**. Medlemmet plikter å følge de anvisninger og regler som **FRISK** gir. Ved overtredelse som anses som vesentlig mislighold av avtalen kan **FRISK** etter forutgående skriftlig varsel bringe avtalen til opphør uten plikt til å foreta refusjon av innbetalt medlemsavgift.

## 10. Endring av ytelser

**FRISK** har rett til å sesongendre timeplan, åpningstider og redusere eller holde stengt på offentlige fridager og helligdager med 14 dagers skriftlig varsel.