

# SATS' Sikkerhets- og trivselsregler

Ved å respektere disse enkle reglene, blir det både sikkert og trivelig for alle å være på et SATS-senter.

## Sikkerhetsregler

- Medlemmet skal følge instruksjoner gitt av SATS personalet når det gjelder treningsmetoder og håndtering av treningsutstyr.
- Kun ansatte i SATS får instruere og trene våre medlemmer.
- Barn har ikke adgang til treningsstudio, salene eller garderober før det året de fyller 16 år, på grunn av risiko for skader. (I forbindelse med MiniSats og noen særskilte konsepter kan SATS likevel gi barn tilgang.)
- For å unngå skader på seg selv og andre skal medlemmet i forbindelse med trening bruke egnede treningssko, samt kle seg funksjonelt.

## Trivselsregler

1. Medlemmet skal ikke opptre uhøflig eller forstyrrende for andre personer som er på SATS-sentre.
2. Vi oppfordrer våre medlemmer til å begrense snakk i mobiltelefon.
3. Ha med sko for trening inne. Utesko skal plasseres på henviste plasser, eventuelt låses inn.
4. Vis hensyn til andre. Bar overkropp eller bekledning som kan være støtende, er ikke tillatt på SATS-sentre.
5. Tren alltid i rent treningstøy. Vær nøye med renslighet og kroppshygiene. Barbering i dusjen er ikke tillatt.
6. Ta hensyn til allergikere, vær moderat med bruk av parfyme og lignende.
7. Av hygieniske årsaker bruk alltid håndkle når du trener på matter, styrke- og kondisjonsapparat, og i badstue.
8. Tørk av apparatene etter bruk. Papir eller våtservietter finner du plassert flere steder.
9. Legg alt utstyr tilbake etter bruk; strikker, matter, vekter, med mer.
10. La andre benytte treningsapparatene når du har pause.
11. Av hensyn til øvrige deltakere i gruppetreningstimer kan SATS nekte tilgang ved sent oppmøte til timen.
12. Enhver form for fotografering eller filming er forbudt, med mindre dette er avklart med senterledelsen.

## Doping

SATS har nulltoleranse ovenfor doping. SATS samarbeider med Antidoping Norge for å holde sentrene våre trivelige og dopingfrie. SATS' definisjon av doping er bruk av prestasjonsfremmende midler, både lovlig og ulovlig, som definert i Antidoping Norges antidopingprogram for treningscentre og gjelder både for ansatte og medlemmer.

På oppfordring ser vi gjerne at medlemmet samtykker i og la seg dopingteste ved å signere egne erklærings skjema.

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

Takk for at du følger våre sikkerhets- og trivselsregler  
Se egne regler for MiniSats

The SATS logo consists of the word "SATS" in a bold, black, sans-serif font, centered within an orange diamond shape.