

Välkommen till egen träning!

Här är all information du behöver för att komma igång med din egna träning.

Är det något du undrar, tveka inte att skriva tills oss!

POLERINA

Pole dance studio

Sidor

1. Sammanfattning
2. Introduktion
3. Bokning
4. Abonnemang
5. Träning och riktlinjer
6. Ansvar och säkerhet
7. Tillträde och säkerhet
8. AC och ventilation
9. Filmning



Sammanfattning

Snabböversikt

Egen träning sker på egen risk och under eget ansvar.

- ◆ Träna endast på en nivå som är säker för dig.
- ◆ Ingen undervisning eller coachning mellan elever.
- ◆ Endast bokade personer får vistas i lokalen.
- ◆ Filma endast dig själv – inga andra får synas i bild.
- ◆ Använd crashmattor och värm upp ordentligt.
- ◆ Inga smycken eller kläder med metalledetaljer.
- ◆ Torka av stången och återställ lokalen innan du går.

Vi tränar med respekt, ansvar och förtroende.

Vid regelbrott kan rätten till egen träning dras in.



Hos oss är alla välkomna och vi tränar tillsammans – därför visar vi alltid respekt för varandra, lokalen och oss själva.

Egen träning innebär att du tränar självständigt i lokalen utan instruktör på plats. Det är ett perfekt sätt att:

- Fördjupa teknik
- Repetera från klass
- Bygga styrka och uthållighet
- Utforska rörelse, tricks och kombinationer i din egen takt

Bokning

17 **Bokning & betalning**

- Bokning sker via vårt bokningssystem på hemsidan eller via appen Fit by Wix.
- Fit by wix kod: GIBL5P
- Betalning sker i samband med bokning.
- Har du abonnemang, klippkort eller av annan anledning inte ska betala för passet använder du koden: OPELEV
- Tiden är personlig och får inte överlåtas till någon annan.
- Endast personer med aktiv bokning får vistas i lokalen.

✗ Avbokningsregler

- Avbokning måste ske senast 2 timmar innan bokad tid.
- Vid sen avbokning debiteras hela beloppet.
- Uteblivet besök debiteras fullt.
- Även om du har abonnemang eller inte förlorar pengar på att utebli från passet, ber vi dig att alltid avboka din tid. Det ger andra elever möjlighet att boka platsen.





Abonnemang

Abonnemang – Egen träning

Vårt abonnemang ger dig fri tillgång till studion för egen träning.

Pris: 169 kr per månad

Tillgång: Obegränsad egen träning

Öppet: Dygnet runt

Även med abonnemang måste du alltid boka din träningstid i bokningssystemet. Detta gäller oavsett om det är klass i studion eller inte.

- När det är klass i studion

Under pågående klass bokar du en specifik tid för egen träning enligt schemat. Du tränar då parallellt med klassen i den del av lokalen som är avsedd för egen träning.

- När det inte är klass

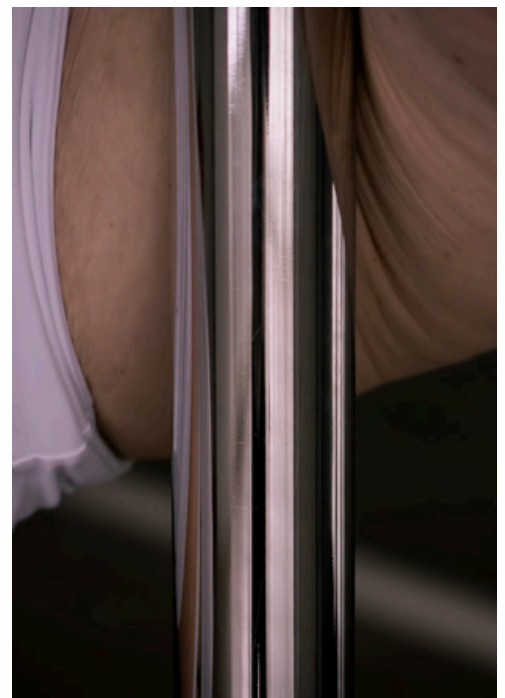
När det inte pågår klass bokar du ett pass, till exempel:

“Egen träning fram till 17:00”

Det innebär att du har bokat två timmar och kan själv välja när under den perioden du vill komma.

Träning & riktlinjer

- Använd våra craschmattor
- Värm alltid upp ordentligt innan du börjar på stången.
- Se till att du tränar på en nivå som är säker för dig.
- Om du känner dig osäker – träna endast på moment och tricks som du redan har gått igenom på klass och behärskar. Undvik att testa nya avancerade moment utan handledning.
- Egen träning är till för individuell träning – inte för undervisning.
- Det är inte tillåtet att hålla lektioner, coacha eller undervisa andra elever under egen träning.
- Elever får gärna peppa och stötta varandra, men tekniska korrigeringar och säkerhetsbedömningar är alltid instruktörens ansvar.
- När en instruktör tränar egen träning, är hen där som privatperson och håller inte klass. Vi respekterar detta.



Ansvar & säkerhet

Eget ansvar

- Ingen träning påverkad av alkohol eller droger.
- Avbryt direkt vid smärta eller skadekänning.
- All träning sker på egen risk och under eget ansvar.
- Du ansvarar själv för att ha giltig olycksfallsförsäkring.

Säkerhet

- **Inga smycken såsom ringar, armband, navel piercing, fotlänkar eller halsband. Går de inte att ta av kan de tejpas.** Tejp finns i badrummet.
- Inga kläder eller skor med metalledetaljer som kan repa stängerna. Exempel nedan:



Tillträde & säkerhet

Tillträde & säkerhet

- Nyckel till studion är personlig och får inte delas.
- Du får inte släppa in någon utan bokning.
- Du får inte ta med vän som tittar på.

Städning & ordning

- Torka av stången efter användning.

Flaska med etikett: Stänger är ENBART till stänger och flaska med etikett: Matta är ENBART till mattor.

- Vid användning av monkey grip använd en microfiber trasa.
Fukta trasan, tvätta av stången. Låt torka och se att allt är borta.
- Efter träningen, lämna tillbaka alla redskap och lämna salen lika fin som den var när du kom.

END Om du är sist i lokalen

- Ändra tillbaka inställningen för AC och stänga av eventuella fläktar. (Se inställningar på nästa sida)
- Inga lampor eller ljusslingor ska ändras.



AC & ventilation

Ventilation

- Bredvid dörren sitter en timer som styr både lamporna och ventilationen i salen.
- Ventilationen regleras med knapparna 1–5. Ju högre siffra, desto mer luft tillförs i salen.
- Ventilationen tillför frisk luft utifrån.

AC

- AC får användas vid behov.
- Rikta kontrollen mot AC-enheten när du justerar temperaturen. Ändra enbart med pilarna upp och ner.
- Ställ tillbaka inställningarna enligt anvisningen på kontrollens baksida innan du lämnar lokalen.
- Vid osäkerhet – lämna inställningarna som de var.

Stora salen

- Vi har olika temperaturpreferenser. Välj en temperatur som varken är för varm eller för kall.
- Ventilationen behöver inte stå på högsta nivå om ni är få personer i salen.

Lilla salen

- Vi rekommenderar att ni använder nivå 5 på ventilationen om ni är minst 3 personer i salen för att undvika att luften blir instängd.



I studion är vi många som tränar och delar utrymmet – med olika bakgrunder, kroppar, mål och drivkrafter.

Vi visar respekt för varandras utrymme, träningstid och fokus.

Tänk därför på att alltid ta hänsyn till andras integritet – särskilt vid filmning.

Filmning, integritet & sociala medier

- Du får filma och fotografera dig själv hur mycket du vill.
- Det är inte tillåtet att filma eller fotografera om någon annan syns i bild.
- Vi frågar inte om det “går bra att filma snabbt” – syns någon annan i bild ska kameran stängas av eller vinklas om.
- Rullgardinerna ska alltid vara nere helt i stora salen.

Detta gäller alltid, oavsett om personen syns tydligt eller i bakgrunden.

Tagga gärna oss i dina inlägg  @studiopolerina.se