# Medlemskontrakt 2025

Standard

* Les medlemsbetingelsene
* Fyll ut feltene på første side av kontrakten
* Skriv ut og signer (pga. lønnstrekk)
* Send med internpost eller innskannet på e-post til [**DiaFrisk@diakonhjemmet.no**](mailto:DiaFrisk@diakonhjemmet.no)
* Den ansatte må få lønn utbetalt fra Diakonhjemmet sykehus/Stiftelsen/VID vitenskapelige høgskole/Diakonhjemmet Omsorg for å være medlem i DiaFrisk.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Etternavn:** | | **Fornavn:** | | **Til bruk for Diafrisk:**  Registret i medlemsliste  Kontrakt sendt lønn og   lagret som pdf  e-post sendt  tjenestested  e-post til medlem |
| **Fødselsdato:** | | **Mobil:** | |
|  | | **E-post i daglig bruk:** | |
| **Medlemskapet er bindende i 1 år fra dato for innmelding** | | | | Dato for innmelding: |
| Fast ansatt?  Ja  Nei\*  Hvis vikariat – se under | | Ansatt på:  Sykehuset  Høgskolen  Stiftelsen  Omsorg | Avdeling og  enhet: | Utmeldt (dato):  Trekk ut (mnd):  Reg. ut |
| Vikariat (minimum 6 måneder)  Fra dato:     \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Til dato:      \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Medlemsavgiften løper automatisk inntil den blir sagt opp dersom vikariatet forlenges. | | Kommentar: |
| **Dato:** | **Signatur:**    Jeg aksepterer at lønningskontoret trekker medlemsavgiften på kr. 175,-\* på min lønn hver måned. Jeg har lest og akseptert gjeldende betingelser beskrevet i kontrakten. | | | |

**\*DiaFrisk støtter Aktiv mot kreft sitt arbeid med 1,- per medlem per måned.**

For at DiaFrisk skal kunne tilby hyggelige omgivelser å trene i, samt kunne holde åpent for medlemmer utenom ordinær arbeidstid, ser vi det nødvendig å ha noen retningslinjer i forhold til service og sikkerhet. Vi takker for at du som medlem respekterer disse retningslinjene. Lykke til med treningen!

## Rettigheter og plikter som medlem av Aktivitetssenteret

### DiaFrisk

* Fastsetter de regler som gjelder i senteret. Medlemmer forplikter seg til å følge disse.
* Vil kunne foreta adgangskontroll.
* Skal tilrettelegge trening/mosjon for medlemmene.
* Medlemmene er selv ansvarlige for å være helsemessig skikket til å benytte senteret.
* Vil holde apparater og lokaler i best mulig stand og sørge for renholdsavtaler.
* Kan med forvarsel holde stengt eller redusere tilbud og åpningstider i samsvar med medlemmenes etterspørsel, i forbindelse med ferieavvikling, helligdager og liknende.
* Fraskriver seg ethvert ansvar for tap og skader på personer eller gjenstander som oppstår under eller som følge av opphold i senteret, herunder tap og skader på klær og personlige eiendeler med mindre senteret har opptrådt uaktsomt.
* Forbeholder seg retten til kansellering/endring i timeplanen ved sykdom eller annet forfall for instruktør. Endringer vil i den grad det er mulig meldes på Facebook.

### Generelle ordensregler

* På grunn av sikkerheten er det ikke tillatt at barn oppholder seg i Aktivitetssenteret.
* Den første som ankommer om morgenen må sette på lyset i garderober, gang og sal.
* Den siste som forlater senteret om ettermiddag/kveld, skal påse at lyset er avslått. Sjekk at garderobene er tomme.
* Åpningstidene er:
* Hverdager 06.00 - 09.00 /15.00 - 22.00
* Lørdag/søndag 06.00 - 22.00. Tidslås på dør begrenser adgang til åpningstidene.
* Før kl. 09.00 og etter kl. 16.00 er det kun inngang/utgang via dør utenfra. Innenfor tidsrommet 09.00-16.00 kan inngang via sykehuset benyttes.
* Aktivitetssenteret stenger for besøk kl. 22.00 (også lør/søn).
* Kun lukkede drikkeflasker kan tas med inn i gymsalen. Tilsøling på gulv må tørkes opp umiddelbart.

### Medlemmer

* Plikter å opplyse om endringer i personopplysninger (navn, adresse etc.)
* Kan ikke ta med ledsager eller familiemedlem som ikke er medlem av senteret.
* Kan ikke overdra/låne bort sitt ID-kort med tilgang til DiaFrisk.
* Skal alltid ha med gyldig ID-kort ved opphold i senteret.
* Skal ikke oppbevare verdigjenstander utenom låste skap.
* Må selv skaffe hengelås til garderobeskap.
* **Kan kun benytte garderobeskap når man er i aktivitetssenteret for å trene.**

### Generelle kontraktsbestemmelser

* Medlemskapet er bindende i 1 år fra dato for innmelding.
* **Etter bindingstiden på 1 år er det 2 måneders oppsigelse**. Oppsigelsen skal varsles før den 1. i mnd. deretter belastes 2 mnd. Oppsigelsen skal skje skriftlig på e-post. Oppsigelsen er gyldig når du har mottatt bekreftelse fra DiaFrisk på at oppsigelsen er registrert.
* **Ved permisjoner eller fravær med lønn er det medlemmets plikt å melde fra for å stoppe lønnstrekk.**
* Ved ny innmelding etter oppsigelse gjelder ny bindingstid på 1 år.
* Medlemskapet opphører automatisk når ansettelsesforholdet opphører.
* Medlemsavgift trekkes over lønn.

### Frys av medlemskap

* Ønske om frys av medlemskap skal skje skriftlig på e-post til DiaFrisk [diafrisk@diakonhjemmet.no](mailto:diafrisk@diakonhjemmet.no)
* Et medlemskap kan fryses ved sykdom, graviditet, permisjon etc., men kun etter avtale med DiaFrisk.
* Medlemmer er selv ansvarlig for å melde fra om sykdom, permisjon etc. til DiaFrisk. Det er ingen automatikk i at medlemsavgift stoppes ved sykmelding.
* Etter avtalt frysperiode, går medlemskapet automatisk over på lønnstrekk.

### Generelt

* All trening foregår på eget ansvar.
* Før den enkelte kan ta i bruk apparater skal vedkommende ha gjennomgått bruken av samtlige apparater med instruktør, se timeplan for tider.
* Senterets åpningstider må følges og respekteres.
* Alle medlemmer er pålagt å forlate senteret og garderober i forsvarlig og ordentlig stand. Se ordensregler på senterets oppslagstavle
* Medlemmer er personlig ansvarlig for sitt ID-kort med tilgang til DiaFrisk.

### Priser

Medlemskapet koster kr. 175,- pr. mnd. og inkluderer tilgang til alle senterets fasiliteter, gratis veiledning av profesjonell instruktør for trening på apparater samt tilgang til alle drop-in gruppetimer.Som medlem av DiaFrisk støttes Aktiv mot kreft med 1,- per medlem/ mnd.Kurs med egenandel forutsetter at man er ordinært medlem av aktivitetssenteret.

**Tilgangen til DiaFrisk på medlemmenes ID-kort skal slettes når medlemskapet opphører eller ansettelsesforholdet avsluttes. Dette skal meldes til DiaFrisk på**

**e-post.**

**Har du spørsmål angående medlemskap, ta kontakt på** [diafrisk@diakonhjemmet.no](mailto:diafrisk@diakonhjemmet.no)