



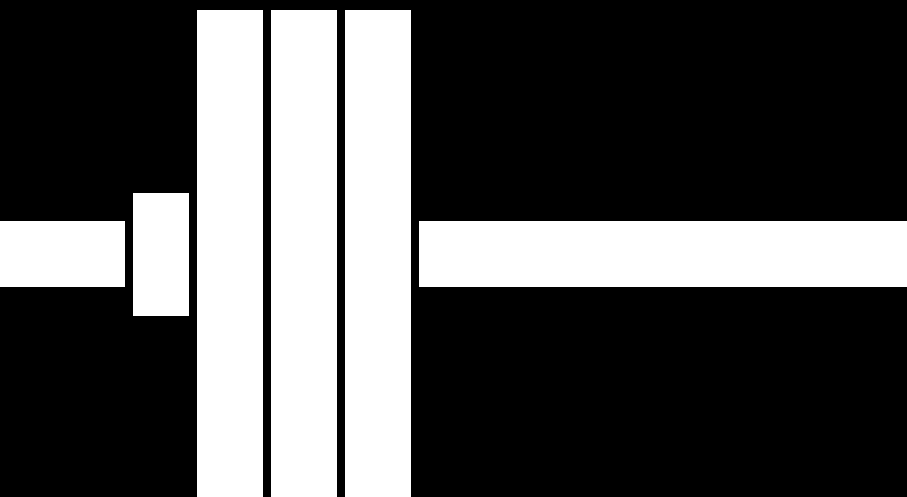
# Allmänna sportklubben

## Medlemsavtal

*Ett gym för alla*

# Välkommen till Eskilstunas starkaste gym!

Du kanske är helt ny i träningen eller så har du hållit på ett tag. Kanske vill testa att tävla i styrkelyft, slänga runt vikter i tyngdlyftning eller träna upp din kondition? Oavsett anledning eller bakgrund så hoppas vi att du kommer att trivas här på ASK. Här skapar vi möjligheter tillsammans för utveckling och förändring!



# Att vara en ASK:are

Alla är välkomna på ASK, oavsett nationalitet, etnisk ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning, fysiska eller psykiska förutsättningar.

## ASK är ett gym för alla

Vi jobbar aktivt för att skapa en miljö som är jämställd, trygg och trevlig att träna i. Vi kräver att alla medlemmar behandlar varandra med respekt. Därför tolererar vi inte mobbning, trakasserier eller diskriminering. På ASK tror vi på rent spel, och tolererar inte användande av dopingklassade preparat. Som medlem tar du del av både vårt arbete för antidoping, samt vår jämställdhetspolicy. På ASK finns det en medlemskommitté som jobbar för att du ska ha en trivsamt och trygg miljö. Om du känner dig utsatt på grund av någon eller något, snälla ta kontakt med medlemskommittén.

## Dina träningskompisar är din träningsmiljö

Vissa människor vill fokusera på sin egen träning med ett par ljudisolerade hörlurar, medan andra finner motivation och energi genom en känsla av tillhörighet. Vi vill förse våra medlemmar med en träningsmiljö som främjar utveckling och gemenskap. Därför ser vi även till att skapa tillfällen utanför gymmet där vi kan umgås och ha trevligt tillsammans. Det kan vara aktiviteter som att bada, äta middag, eller delta i lokala event som drakbåtsfestivalen.

## Träna hur du vill – men se till att städa efter dig

När du kliver in på ASK så kommer du mötas av ett hav med olika maskiner, fria vikter, och stänger. Använd dessa hur du vill men kom ihåg – din mamma eller pappa jobbar inte som städare på ASK, så se till att städa undan efter dig så slipper nästa medlem göra det. Ser du någon som inte följer dessa regler så föregå med ett gott exempel – plocka undan efter dig själv så kanske någon annan tar initiativet och gör likadant senare.

## Lättillgängligt under våra öppettider

När du blir medlem så får du en tagg som du kan använda för att få fri tillgång till gymmet. Taggen kvitterar du ut i receptionen när du blir medlem på ASK. Ha i åtanke att du har ett personligt ansvar över taggen. Om du tappar bort den och behöver en ny så får du betala 100 kr för att få ut en ny, så ta väl hand om den.

# ASK:s jämställdhetspolicy

- Ingen ska känna sig diskriminerad, kränkt eller orättvist behandlad på grund av etnisk ursprung, nationalitet, religion, ålder, könstillhörighet eller sexuell läggning, samt fysiska eller psykiska förutsättningar.
- Sexuella trakasserier är oacceptabelt i alla sammanhang som rör ASK. I lokalerna, eller utanför vid t.ex. gemensamma aktiviteter, samt digitalt. Det kan vara allt från oönskade blickar och kommentarer till beröringar. Det är den utsattas upplevelse som avgör om det är ett okej beteende.
- Alla medlemmar förväntas förebygga och motverka mobbning, trakasserier och diskriminering. Förebygg genom att vara inkluderade och respektfull. Motverka genom att säga ifrån, eller informera medlemskommittén vid händelser som bryter mot policyn.
- Det är oacceptabelt att prata kränkande om folkgrupper, oavsett om den gruppen är närvarande vid tillfället eller inte. Med "folkgrupp" menar vi personer av ett etnisk ursprung, nationalitet, religion, ålder, könstillhörighet eller sexuell läggning, samt fysiska eller psykiska förutsättningar.

## Vad kan du göra om en medlem bryter policyn?

1. Våga säga ifrån för att visa att beteendet är oönskat. Alternativt, be någon annan säga ifrån.
2. Om händelsen var mot dig personligen, sök stöd hos någon du känner förtroende för, som en kompis eller någon annan på ASK.
3. Berätta om din upplevelse av händelsen för någon i medlemskommittén, eller skicka ett mail till [askmedlemmar@gmail.com](mailto:askmedlemmar@gmail.com)

## Vad gör ASK om en medlem bryter mot policyn?

1. Medlemmen som brutit policyn får en muntlig tillsägning. Förhoppningsvis är det allt som behövs för personen i fråga ska be om ursäkt och ändra sitt beteende.
2. Om beteendet upprepas får medlemmen en utförlig skriftlig tillsägning av styrelsen. Personen har då två veckor att försvara sig, innan hen blir avstängd i 6 månader.
3. Efter den tillfälliga avstängningen gör styrelsen en bedömning ifall personen upplevs ha förändrats och förtjänar att komma tillbaka till föreningen, eller om hen blir permanent avstängd.

# ASK:s antidopingpolicy

- Vi tror på en ren idrott och arbetar aktivt för att hålla föreningen fri från doping. ASK kräver att alla medlemmar tar avstånd från dopingklassade preparat och andra narkotikaklassade medel.
- Allmänna sportklubben är en "vaccinerad" klubb, vilket innebär att vi följer Riksidrottsförbundets regler gällande doping. Riksidrottsförbundet har rätt att komma till ASK och testa våra medlemmar när de vill. Vi får ingen information i förhand om när kontroller kan ske.
- Har vi några misstankar om att medlemmar använder dopingklassade medel så för vi vidare informationen till polisen.

**Vi anmäler alla misstankar om doping till polisen**

## Vad kan du göra om du tror att en annan medlem dopar sig?

- Berätta om dina misstankar för medlemskommittén eller skicka ett mail till askmedlemmar@gmail.com, så hanterar vi allt därifrån.
- Kontakta polisen direkt och förmedla dina misstankar. Du kan självklart söka stöd hos medlemskommittén angående kontakt med polisen också.

## Vad gör ASK om en medlem åker fast för doping?

1. Medlemmen blir avstängd från ASK i upp till 24 månader.
2. Om handlingen upprepas beslutar styrelsen om medlemmen ska bli avstängd på livstid eller inte. Om det gäller en licensierad lyftare kommer tävlingskommittén ta del av beslutet.
3. Om medlemmen får komma tillbaka till ASK, och åker fast för doping en tredje gång blir hen avstängd på livstid.

# Hur utvecklas ASK?

På ASK är det medlemmarna som driver föreningen framåt. Du kan vara med och utveckla ASK genom att delta på årsmöten, ge oss feedback, eller till och med gå med i en kommitté.

## Årsmöten och motioner

Medlemmar har som sagt möjligheter att påverka ASK. På våra årsmöten kan alla medlemmar lämna in motioner på de förändringar de vill se. Du kan få din röst hörd, samt delta i röstningen för andra förslag som har kommit in. Du som medlem har ingen skyldighet att delta på årsmöten, om du inte vill det. Vi hoppas att så många som möjligt vill delta då vi strävar efter att vara ett gym för alla. För att åstadkomma det behöver vi veta vad våra medlemmar behöver.

## Lämna in en motion

1. Ange en rubrik som sammanfattar ämnet.
2. Beskriv bakgrunden och motivationen till varför du lämnar in motionen.
3. Skicka in motionen till [ask.styrelse@gmail.com](mailto:ask.styrelse@gmail.com) eller lämna in ett utskrivet exemplar till receptionen.

## Förslagslådor

I slutet av 2019 införde vi 2 stycken förslagslådor i ASK:s lokaler. Där kan man skriva ner förslag på förändringar eller ideer. Medlemskommittén går igenom lådorna i slutet av varje månad, och sammanställer samt prioriterar förslagen till styrelsen. Syftet med förslagslådorna är att öppna en kommunikationskanal på en vardaglig basis mellan medlemmarna och styrelsen, för att åstadkomma kontinuerlig utveckling.

## Vinsterna investeras i föreningen

ASK är en idéell förening, vilket gör att vi skiljer oss mycket från kommersiella gym. Hos oss går alla pengar vi tjänar tillbaka in i föreningen igen, för att gynna oss medlemmar så mycket som möjligt. Du som medlem kan vara med och påverka var ASK ska investera sina pengar. Pengarna kan till exempel gå till ny utrustning, resor för tävlande, tävlingar, aktiviteter på ASK eller renovering av lokaler.

# Styrelsen och kommittéer

Makten att påverka och utveckla föreningen finns hos varje medlem. Hos oss finns det alltid plats för nya idéer och drivna människor. Du kanske är en av dem?

## **Styrelsen – ask.styrelse@gmail.com**

På årsmöten röstar man fram förtroendevalda medlemmar från ASK. Styrelsen består av en ordförande, vice ordförande, sekreterare, en kassör, ledamöter och övriga suppleanter. Styrelsen ansvarar bland annat för att hantera olika frågor som är relevanta till föreningens ändamål, vilka regler och principer som ska följas och ansvarar för ekonomin.

## **Tävlingskommittén – asktavlingskommitte@gmail.com**

Alla medlemmar som vill tävla i styrkelyft eller tyngdlyftning behöver få licens av tävlingskommittén. De ansvarar bland annat för att planera tävlingar, redogöra resultat, och se till att alla sköter sig enligt tävlingsavtalet. De planerar även läger och liknande för att gynna lyftarnas utveckling och samhörighet.

## **Marknadskommittén – askmarknad@gmail.com**

För att ännu fler människor ska kunna ta del av vår förening skapades marknadskommittén år 2019. Genom att marknadsföra oss innanför och utanför gymmets väggar rekryterar vi fler medlemmar och växer som förening. Marknadskommittén ansvarar även för event som till exempel den årliga galan, midsommarmiddagen och drakbåtsfestivalen.

## **Medlemskommittén – askmedlemmar@gmail.com**

”Ett gym för alla” – för att leva upp till det behövs det en öppen kommunikation på gymmet. För att skapa en länk mellan medlemmarna och styrelsen grundades medlemskommittén år 2019. Medlemskommittén ansvarar för att främja en trygg och trivsamt miljö på ASK, samt lyfta fram medlemmarnas behov och önskningar.

# Hur grundades klubben?

Det var en gång en man som hette Bo Carlsson, som kallades för "Pelle". Han var en driven eldsjäl som inte var nöjd med de redskap och utrustning de lokala gymmen erbjöd. Hans djupa intresse och behov krävde mera.

1965

Bo "Pelle" Carlsson startar ett gym som kallas för "Pelles motionshall". Det är en väldigt liten lokal på 80 kvadratmeter med lågt i tak, som ligger i källaren i ett bostadshus på Malmgatan. Efter 2 veckor var de 15 medlemmar.

1966

Medlemmarna på "Pelles motionshall" tror väldigt mycket på Pelle och hans idéer. Så när motionshallen inte klarar av att gå runt som ett komersiellt gym, väljer medlemmarna att följa Pelle när han startar den idéella föreningen "Allmänna Sportklubben". Pelle blir föreningens första ordförande.

1972

Gymmet flyttar till nya lokaler på 400 kvadratmeter på Smedjegatan, som numera är känt som Värjan. I samband med invigningen av de nya lokalerna får ASK ett bidrag på 65 000 kr av Eskilstuna stad. ASK är bland annat värd för distriktmästerskap i tyngdlyftning. Nu har ASK ca 400 medlemmar, varav 75 % tränar kroppsbyggning.

1980

ASK ryms inte i deras lokaler, och golven håller inte för nedsläpp av vikter. Så de flyttar till nya lokaler på Eskilsgatan.

1995

Nu sker ASK:s sista flytt, nämligen till våra nuvarande lokaler på 1 400 kvadratmeter i MunktellArenan. Idag är det strax under 1 500 medlemmar på ASK. Idag använder vi fortfarande en del redskap och utrustning som är från "Pelles Motionshall". Det finns fortfarande aktivt tränande medlemmar som varit med sen starten av föreningen 1966.

2016

ASK firar 50 år som förening!

2020

Vi fortsätter att tillsammans utveckla Allmänna Sportklubben.



# Dags att knyta ihop säcken

Nu hoppas vi att du känner dig lite mera hemma på ASK. Att du har fått mer kunskap om klubben, vilka skyldigheter och rättigheter du har som medlem och vart du ska vända dig om du har några frågor. Vi vet att det kanske låter tråkigt att vi har en del regler att följa men tro oss, det är värt det. När du blir medlem på ASK så kommer du upptäcka att det finns stora möjligheter för gemenskap här. Så oavsett om du är ung eller gammal styrkelyftare eller tyngdlyftare, motionär, livsnjutare, stål-älskare, bodybuilder, crossfit:are, bikinifitness-atlet, eller något helt annat – så är du välkommen till ASK.

## Kontaktuppgifter

Nedanför finner du kontaktuppgifter till klubben. Vi rekommenderar dig att börja följa oss på sociala medier för att hålla koll på nyheter och förändringar på ASK.

**Reception** – [info@ask-eskilstuna.se](mailto:info@ask-eskilstuna.se), 016-516 295

**Styrelsen** – [ask.styrelse@gmail.com](mailto:ask.styrelse@gmail.com)

**Tävlingskommittén** – [asktavlingskommitte@gmail.com](mailto:asktavlingskommitte@gmail.com)

**Marknadskommittén** – [askmarknad@gmail.com](mailto:askmarknad@gmail.com)

**Medlemskommittén** – [askmedlemmar@gmail.com](mailto:askmedlemmar@gmail.com)



Allmänna Sportklubben



@askstyrkelyftare

@asktyngdlyftning



# Allmänna sportklubbens medlemsavtal

Senast uppdaterad februari 2020