



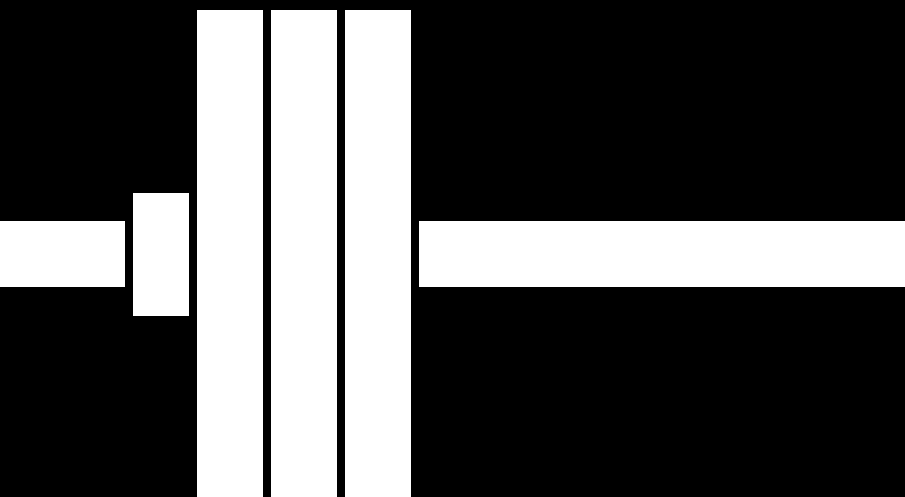
Allmänna sportklubben

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!

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.

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.

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 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 köper du en tagg för 100kr som du kan använda för att få fri tillgång till gymmet eller använder dig av Wondr appen som är gratis. Ha i åtanke att du har ett personligt ansvar över taggen/appen. Om du tappar bort taggen 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.

Sexuella trakasserier är oacceptabelt i alla sammanhang som rör ASK. I lokalerna, eller utanför vid tex. gemensamma aktiviteter, samt digitalt. Det kan vara allt från oönskade blickar och kommentarer till beröringar.

Alla medlemmar förväntas förebygga och motverka mobbning, trakasserier och diskriminering. Förebygg genom att vara inkluderande och respektfull. Motverka genom att säga ifrån, eller informera personalen vid händelser som bryter mot policyn.

Det är oacceptabelt att prata kränkande om folkgrupper, oavsett om den gruppen är närvarande vid tillfället eller inte.

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 händelsen för någon i receptionen eller mejla in på info@ask-eskilstuna.se. Eller kontakta styrelsen på ask.styrelse@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 tre 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

Syftet med denna antidopingpolicy är att säkerställa att all verksamhet inom Allmänna sportklubben bedrivs på ett rent, ärligt och hälsosamt sätt – fritt från doping. Vår förening är vaccinerad mot doping, enligt Antidoping Sveriges upplägg. Vi arbetar för en idrott där prestationer grundas på träning, talang, motivation och laganda, inte på otillåtna substanser eller metoder.

Som medlem på ASK omfattas du av Riksidrottsförbundets stadgar och Idrottens antidopingreglemente. Reglerna grundar sig i Världsantidopingkoden, som är idrottens globala regelverk. Du är själv ytterst ansvarig att känna till och följa dopingreglerna. På antidoping.se kan du läsa mer om vad som räknas som doping och vad som händer om du bryter mot reglerna.

Definition av doping

Med doping avses användning av substanser och metoder som finns upptagna på WADA:s och Antidoping Sveriges lista över förbjudna ämnen och metoder.

Det innefattar även:

- Vägran eller undvikande av dopingkontroll
- Innehav, försäljning eller distribution av dopingklassade substanser
- Missbruk av läkemedel eller kosttillskott i syfte att påverka prestation

Du kan dopingtestas

Som medlem på ASK kan du bli utvald till dopingkontroll. För att du ska veta hur en dopingkontroll går till samt dina rättigheter och skyldigheter i samband med den, finns både film, informationsfolder och inspelad föreläsning på antidoping.se.

Det kan kännas skönt att vara förberedd första gången du är med om en dopingkontroll. Kosttillskott kan innebära en dopingrisk Riksidrottsförbundet och Antidoping Sverige avråder från användning av kosttillskott, mer än på rent medicinska grunder. Många preparat på marknaden är otillräckligt kontrollerade och kan innehålla dopingklassade substanser, trots att det inte står på innehållsförteckningen. Så var försiktig med vad du stoppar i dig.

Lär dig om vad som gäller för att kunna göra rätt

Du är själv ansvarig att känna till och följa dopingreglerna. Genom att genomföra e-utbildningen Ren vinnare, lär du dig det mest grundläggande om antidopingreglerna på 30 minuter. Länken finns på vår hemsida www.ask-eskilstuna.se under antidoping.

Skydda idrotten och rapportera misstänkt doping

Har du sett eller hört något misstänksamt? På dopingtips.se kan vem som helst anonymt tipsa Antidoping Sverige om misstänkt doping och samtidigt bidra till en ren idrott. Alla tips är viktiga. Du kan också lämna in ett tips till info@ask-eskilstuna.se eller prata med någon i personalen eller i styrelsen.

Hur utvecklas ASK?

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

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 lämar in motionen.
3. Skicka in motionen till ask.styrelse@gmail.com eller lämna in ett utskrivet exemplar till receptionen.

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.

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 kroppsbyggnad.

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 MunktelArenan. 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. När du blir medlem på ASK så kommer du upptäcka att det finns stora möjligheter för gemenskap här.

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, 073-0554618

Styrelsen – ask.styrelse@gmail.com

Tävlingskommittén – asktavlingskommitte@gmail.com



Allmänna Sportklubben



@askettgymforalla

@askstyrkelyftare



Allmänna sportklubbens medlemsavtal