

# Vilkår for introduksjon, medlemskap, trening og konkurranse i Drammen

## Styrkeidrettslag

Fastsatt av styret 30.5.2017

Drammen Styrkeidrettslag er et idrettslag, medlem av Norges Styrkeløftforbund og Norges Idrettsforbund. Drammen Styrkeidrettslag er sertifisert som Rent Idrettslag.



### Introduksjon

Før medlemskap tegnes trenger vi gjensidig å avklare hvem vi er, hva vi står for, og hvilke forventninger vi har til hverandre.

Introduksjonsopplegget vårt består av:

1. Introduksjonssamtale.
2. Introduksjonsprogram. Innholdet avtales mellom deg og klubbtrener.
3. Medlemskap.

Introduksjonsprogram	800
Medlemskontingent, nye medlemmer i løpet av året, etter betalt introduksjonsprogram	800 / 500

### Medlemskap

Alle medlemskap i Drammen Styrkeidrettslag er individuelle medlemskap. Underskrift på innmeldingsskjemaet innebærer at du aksepterer medlemsbetingelsene.

Vi forventer at alle medlemmer

1. Aksepterer og overholder Drammen Styrkeidrettslags, Norges Styrkeløftforbunds og Norges Idrettsforbunds regelverk, vilkår og vedtak.
2. Oppgir navn, fødselsdato, kjønn, post-adresse, e-post-adresse og telefonnummer.
3. Betaler kontingent. Medlemskapet er først gyldig når kontingent er betalt.
4. Yter frivillige bidrag til klubbens virksomhet (dugnad, verv osv).
5. Er dopingfrie, både i holdning og praksis. Gjennomfører Ren Utøver (e-opplæring, Antidoping Norge).
6. Tillater at Drammen Styrkeidrettslag bruker bilder av dem fra trening, konkurranser og klubbaktiviteter på klubbens nettside, sosiale media, brosjyrer osv.

Medlemskontingent, fra og med det året medlemmet fyller 14 år	1.600
Medlemskontingent, til og med det året medlemmet fyller 13 år	1.300
Medlemskontingent, æresmedlemmer	0

### Mindreårige medlemmer

7. Under 18 år: Foresatte oppgir kontaktopplysninger og skriver under innmeldingsskjemaet.

### Trening

Medlemmer som trener er klubbens ansikt utad mot andre som trener på samme sted.

Vi forventer at medlemmer som trener

8. Trener (styrkeløft og/eller benkpress) regelmessig og målrettet.
9. Tar selvstendig ansvar for egen trening.
10. Trener regelmessig i klubbens treningslokale, deltar på fellestreninger.
11. Inngår kontrakt med og betaler medlemsavgift til Drammen Kampsportsenter (DKS), på vilkår fastsatt av DKS.
12. Hjelper andre medlemmer på trening.
13. Rydder etter seg selv (og andre).

### Mindreårige løftere

14. Under 14 år: Ikke trener uten oppsyn av trener / veileder.
15. Under 18 år: Ikke går ut over oppsatt treningsprogram (forsøk på maksløft, konkurranse med treningskamerater osv).

### Konkurranse

Medlemmer som konkurrerer, representerer Drammen Styrkeidrettslag.

Vi forventer at medlemmer som konkurrerer

16. Bare deltar i konkurranser som er oppført på NSF's terminliste.
17. Melder fra til oppmann at de ønsker lisens.
18. Før påmelding, innen fastsatt frist: Melder fra til oppmann om at de ønsker å delta.

### Nye løftere

19. Før klubben løser lisens: Gjennomfører e-læringsprogrammet Ren Utøver, og sender kopi av dokumentasjon til klubben.
20. Før klubben løser lisens: Underskriver antidopingerklæring og sender den til NSF.

---

Drammen Styrkeidrettslag oppfordrer alle medlemmer til å registrere sine kontaktopplysninger i idrettens database **Min Idrett**. Dette sikrer at all informasjon fra klubben til medlemmet alltid når fram.

---

T-skjorter og hettegensere med klubbens logo kjøpes til selvkostpris.

---

### Andre vilkår – konkurranse

Lisens: Medlemmer som deltar i stevner, må ha lisens fra Norges Styrkeløftforbund. Lisensen gjelder for kalenderåret. Lisens løses av klubben. Klubben dekker lisensavgiften.

Uttak og påmelding til stevner: Medlemmer som konkurrerer representerer Drammen Styrkeidrettslag. Det er klubbtrener som gir klarsignal til deltagelse. Oppmann melder på løftere til stevner.

Deltakeravgift stevner: Stevner i Norge: Startavgift dekkes av klubben. Internasjonale stevner: Avgifter som ikke dekkes av Norges Styrkeløftforbund dekkes av utøveren selv.

Reise-, diett- og oppholdsutgifter stevner: Stevner i Norge: Reise-, diett- og oppholdsutgifter dekkes av utøveren selv. Internasjonale stevner: Utgifter som ikke dekkes av Norges Styrkeløftforbund dekkes av utøveren selv.