Instruktioner för vinterträning i TBK:s klubbstuga

Dessa instruktioner är fastställda vid medlemsmötet 2026-10-12 gäller tillsvidare.

Instruktioner för vinterträning i TBK:s klubbstuga:

Bokningsregler:
• För att träna i klubbstugan ska du vara medlem i Tierps BK.
• Alla som bokar träning i klubbstugan förbinder sig att följa bokningsregler fastställda av medlemsmötet

Betalning:
Pris:
▪ 50 kr/person och timme (oavsett hur många ni är)
▪ Säsongskort med fri träning för 800 kr

Betalning via Swish: märk med ”Inomhusträning”: 123 402 9831
(numret sitter också i klubbstugan)

• Bokningar görs i bokningssystemet YouTim
• Du får ha max en aktiv bokning i taget. Först när din bokade tid har påbörjats kan du boka en ny (dvs. förlänga tiden eller boka en tid en ny dag).
• En enskild bokning får vara som mest tre timmar lång
• Har du behov av att boka fler och/eller längre pass än det tillåtna (ex. vid kurser/temadagar), kontakta admin (lollo.h@zoho.com)
• Alla bokningar ska ha en kontaktperson som admin kan nå vid behov (förnamn och första bokstaven i efternamnet räcker, ex. Anna F)
• Avbokning görs så snart du vet att du inte kommer att nyttja tiden, så att någon annan kan ta den istället.
• För bokningsinstruktioner, se längre ner.

Nyckel till klubbstugan:
• För att komma in i klubbstugan behöver du nyckel. Den hämtas i en nyckelgömma som sitter monterad på klubbstugan.
• Kod och instruktioner till nyckelgömman tillhandahålls i gruppchatten på YouTim. Koden kommer att uppdateras då och då under inomhussäsongen.
• Nyckeln hämtas ut på eget ansvar. Innan du åker ifrån klubbstugan måste nyckeln läggas tillbaka i gömman. Får du av misstag med dig nyckeln hem måste du åka tillbaka med den till klubben samma dag. För att undvika att detta händer, låt nyckeln sitta kvar i hänglåset medan du tränar!

Vatten, värme och snöröjning:
• I stugan finns en luftvärmepump som är inställd på grundvärme (ca +16 grader). Värmen ska inte justeras under träningstiderna. Därför är fjärrkontrollen undanlagd och inte tillgänglig för medlemmarna. Tycker man att det är kyligt får man klä på sig en tröja

och ett par sockor.
• Vattnet är som utgångspunkt avstängt, men kan sättas på genom att vrida på timer i köket och är då påslaget i två timmar. Glöm inte att vrida på vattnet innan toalettbesök!
• Vägen till klubbstugan och parkeringen snöröjs av plogbil. Grusgången och trappan till klubbstugan snöröjer medlemmarna dock själva. Om du är först på plats i stugan efter ett snöfall kan du därför behöva skotta (och ev. sanda). Redskap för snöröjning och sandning står vid ytterdörren.

Gruppchatt:
• I YouTim finns en gruppchatt som kan användas för frågor och diskussion. Det är också arbetsgruppens främsta kommunikationsväg till deltagarna i inomhusträningarna. Håll gärna ett öga på chatten.

Dokument:
• I YouTim finns (detta) dokument med bokningsinstruktioner samt ett dokument med trivselregler

Arbetsgruppen:
Arbetsgruppen som sköter ruljangsen kring inomhusträningarna består av Therese Flodin, Lollo Hernander, Erika Gemzell Åström, Hanna Persson, Kristina Funke, Lelle Falheim, Åsa Törmä och Isabelle Hammerin.

Bokningsinstruktioner:
TBK använder bokningssystemet YouTim. (För iPhone-användare finns en app att ladda ner, övriga användare bokar i webbläsaren)

Notera att alla bokningar av klubbstugan görs i YouTim och att kalendern på TBK:s webbsida INTE ska användas. Detta för att undvika dubbelbokningar!

Anslut till gruppen första gången:
– Skapa en användare, eller logga in med befintligt Google- eller Apple-konto.

– Tryck på ”Join” och scanna QR-koden eller ange sifferkoden nedan

Sifferkod: **8FG65G**

QR-kod:

Kommenterad [LH1]: Inlagd hyperlänk: https://www.youtim.com/

tog bort: som finns både som app och som webbversion.

formaterade: Teckensnitt:Fet, Kursiv

tog bort: – Kontakta admin (lollo.h@zoho.com) för att bli inbjuden till gruppen för Tierps BKs vinterträningar. Då får du en QR-kod eller en sifferkod.

tog bort: (finns i pdf:en)

Join with a QR code

Have this QR code scanned to join this YouTim.

Lägg in i kalendern:
– Gå in i gruppen och klicka på Boka stugan
– För att kontrollera tillgänglighet, välj vyn ***Calendar*** (för dagen/veckan/månaden) eller Timeline för alla bokningar i en lång lista
– För att lägga in en bokning, tryck på **+-tecknet**
– Skriv ditt namn som rubrik för bokningen (ex. Anna). Vill du dessutom skriva en beskrivning så är det trevligt, men inget krav.
– Lägg in en starttid. (En timme är utgångspunkten. Om du vill boka något annat än en timme, glöm inte att också lägga in en ***sluttid***)
– Under **Attendees** (deltagare), tryck **None**. (Om du vill att dina träningskompisar ska få en avisering/inbjudan så går det bra att trycka
i dem, men skona alla andra från att få din inbjudan
– För att spara din bokning, tryck på **Validate**

Support? Kontakta admin (lollo.h@zoho.com) eller skriv i gruppchatten i YouTim

Ladda hem instruktionen Instruktion vinterträning