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.

Fastställt av medlemsmötet 2026-10-12

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.

Förslag till beslut:

- **att** fastställa bokningsregler för vinterträningar i klubbstugan enligt framlagt förslag, samt - **att** uppdra åt arbetsgruppen att iordningställa stugan för vinterträning enligt framlagt förslag

Bokningsinstruktioner:

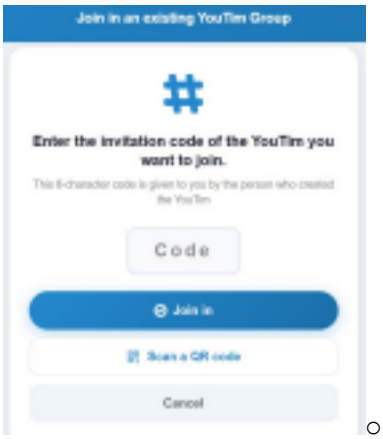
TBK använder bokningssystemet **YouTim**, som finns både som app och som webbversion.

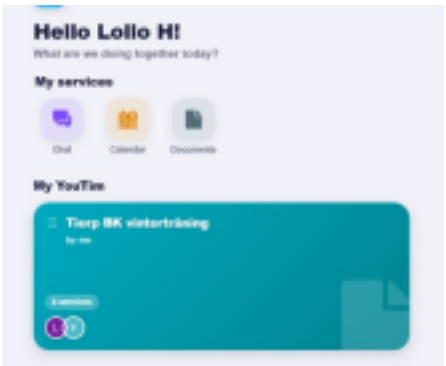
Anslut till gruppen första gången:

- Skapa en användare, eller logga in med befintligt Google- eller Apple-konto.
- 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.
- Tryck på ”Join” och scanna OR-koden eller ange sifferkoden



Du är nu ansluten till gruppen:
Fastställt av medlemsmötet 2026-10-12





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