

# Styrketræningspolitik for Ballerup Atletik Klub

## Krav til brug af styrketræningslokalet

For at sikre et trygt og effektivt miljø i styrketræningslokalet i Ballerup Atletik Klub skal følgende retningslinjer overholdes:

- **Alderskrav for medlemskab:** Styrketræning tilbydes som en del af klubbens aktiviteter for medlemmer, der er fyldt 15 år.
- **Mulighed for yngre medlemmer:** Som 14-årig kan man få adgang til styrketræning, men dette skal ske i samarbejde mellem hovedtræneren og forældrene for at sikre korrekt vejledning og opfølgning.
- **Alderskrav for at træne alene:** Du skal være fyldt 18 år for at kunne træne alene i styrkelokalet.
- **Krævede minimumsantal:** Hvis du er under 18 år, er det et krav, at der altid er mindst to personer i lokalet under træning. Dette er for at sikre, at der er hjælp til rådighed i tilfælde af behov.

## Gode vaner og adfærd ved brug af styrkelokalet

For at sikre både egen sikkerhed og en velfungerende drift af styrketræningslokalet skal følgende retningslinjer følges:

- **Sikkerhed ved træning alene:** Hvis du træner alene, skal du ikke bruge klemmer på vægtstænger, da det kan udgøre en sikkerhedsrisiko uden en træningsmakker til at hjælpe.
- **Tydelig kommunikation:** Sørg for at kommunikere klart med din træningsmakker, så de kan assistere med at spotte dig korrekt under løft, hvilket er afgørende for at undgå skader.
- **Ryd op efter dig:** Det er vigtigt, at du altid rydder op efter din træning. Fjern vægtene og andre redskaber, så lokalet er klart og sikkert for de næste, der skal træne.
- **Sluk lys og lås lokalet:** Efter brug skal du huske at slukke lyset og låse styrkelokalet, så det forbliver sikkert og energibesparende.
- **Fejl og ønsker:** Hvis du opdager defekter i styrketræningslokalet, eller hvis du har specifikke ønsker til forbedringer, skal du kontakte bestyrelsen, så de kan tage hånd om sagen.

## Brug af styrketræningslokalet i forhold til holdtræning

- På klubbens hjemmeside kan du finde information om, hvornår de forskellige hold benytter styrketræningslokalet. I disse tidsrum har de tilmeldte hold fortrinnsret til lokalet.
- Ønsker du at træne samtidig som et hold, skal du først aftale dette med holdets træner, så der ikke opstår konflikter om pladsen eller udstyret.

## Politikens godkendelse

Denne politik er udarbejdet og godkendt af klubbens bestyrelse for at sikre både medlemmernes sikkerhed og styrketræningslokalets optimale brug.