**Styrketrænings** **politik**

**Krav til brug af styrketræningslokalet i Ballerup Atletik Klub**

Før brug af styrkelokalet skal følgende krav overholdes:

* Ballerup Atletik Klub tilbyder styrketræning til medlemmer der er fyldt 15 år.
* Som 14-årig kan man blive tilbudt styrketræning, men dette sker altid i et samarbejde mellem hovedtræneren og forældrene.
* Du skal være fyldt 18 år, for at må træne alene i styrkelokalet.
* Hvis du er under 18 år, skal i altid være minimum to personer i styrkelokalet.

**Gode vaner ved brug af styrkelokalet**

Disse punkter skal overholdes grundet egen sikkerhed og drift af styrkelokalet:

* Benyt ikke klemmer på stængerne hvis du træner alene.
* Kommuniker tydeligt med din træningsmakker, så de kan hjælpe med, at spotte når du løfter.
* I skal altid rydde op efter jer selv, så lokalet er klar til de næste, som skal træne.
* Husk at slukke lyset og låse styrkelokalet efter brug.
* Ved defekter eller ønsker til styrkelokalet bedes du henvende dig til bestyrelsen.

På hjemmesiden under de forskellige hold, kan man se hvornår de forskellige hold styrketræner. På de oplyste tider har styrketræningsholdene fortrinsret til at benytte styrkelokalet. Hvis man ønsker at styrketræne samtidig, skal dette aftales med det pågældende hold.

Denne politik er udarbejdet af bestyrelsen.

