

Retningslinjer for Humlebæk Boldklubs Fitnessrum

God tone og positiv kultur er et fælles ansvar – alle skal kunne føle sig velkomne.

Adgang og nøglebrikker

- Alle brugere skal have en personlig nøglebrik for at få adgang til fitnessrummet.
- En nøglebrik koster 200 kr., som indbetales som minimumsdonation til DBU Gaveindsamlingen:
<https://www.dbu.dk/klubservice/fundraising/gaveindsamling/?type=private&id=96> .
- Trænere og ungtrænere får nøglebrikken gratis.
- Nøglebrikken er personlig.

Trygt fitness fællesskab for unge under 18 år

For at skabe et trygt og motiverende miljø for de unge, er fitnessrummet **forbeholdt medlemmer under 18 år** på følgende tidspunkter:

- **Mandag, onsdag og fredag:** kl. 16–20
- **Søndag:** kl. 10–14

Tidsrummene kan justeres løbende, hvis behovet ændrer sig.

Generelle retningslinjer for brug af fitnessrummet

- Vis hensyn til andre brugere – rummet er for fællesskab og træning.
- Ryd op: læg vægte på plads, tør maskiner af, luk vinduer og efterlad rummet pænt.
- Brug indendørssko og passende træningstøj.
- Musik afspilles kun, hvis alle i rummet er enige om det.
- Mobilbrug skal ske med omtanke – undgå at optage andre uden samtykke.
- Maskiner og udstyr skal bruges korrekt og med respekt for sikkerhed.
- Overhold de aldersbestemte tidsrum og giv plads til de unge, når det er deres træningstid.
- Eventuelle fejl eller mangler på udstyr meldes til klubben med det samme.
- Alkohol og rusmidler er ikke tilladt i fitnessrummet.

- Retningslinjerne vil blive revideret i januar 2027, når rummet har været i brug i ca. 3 måneder -