

Forældreerklæring

- brug af styrketræningsfaciliteter for spillere under 15 år

Birkerød Badminton Klub, BBK13, har udstyr til styrketræning på 1. sal, sort område.

1) Basisviden

For at benytte styrketræningsfaciliteterne er det et krav, at spilleren har en basisviden om, hvordan styrketræning foregår sikkert og forsvarligt, og hvilke regler der gælder for brug af udstyret i klubben.

Det er obligatorisk, at spillere under 15 år gennemfører et af klubbens egne styrketræningsforløb og bliver "godkendt" til at kunne styrketræne på egen hånd. Minimum alderskrav 13 år.

2) Adfærdsregler

Klubben har fastsat adfærdsregler for ophold i træningsområdet, som skal sikre trygge rammer for dem, som træner, og øvrige brugere af hallen. Adfærdsreglerne er sat op i træningsområdet.

Træningsområdet er uden dagligt opsyn, så det er meget afgørende, at spilleren træne på egen hånd ansvarligt. Overtrædelse af adfærdsreglerne kan medføre advarsel og ved grove/gentagne tilfælde kan klubben fratage spilleren muligheden for at bruge træningsfaciliteterne.

I forhold til "vægtstangen" gælder den regel, at den kun må bruges "med vægtskiver", når spilleren er fyldt 15 år. Spillere under 15 år må kun bruge vægtstangen "uden vægtskiver". Brug af vægtstang skal altid ske sammen med en kammerat.

3) Eget ansvar

Styrketræningsfaciliteterne er et frivilligt tilbud til klubbens spillere. BBK13 kan ikke gøres ansvarlig for eventuelle skader og uheld. Evt. ulykkesforsikring skal tegnes privat.

--- oo0oo ---

Denne erklæring bedes gennemgået med spilleren. Spilleren skal selv sætte denne erklæring i mappen i klubbens træningsområde. Mappen bruges lejlighedsvis til at kontrollere, hvem som må styrketræne.

Spillerens fødselsdato:

Spiller navn:

Forælder/værge – dato, navn og underskrift:

Denne erklæring opbevares i åbent område i BBK13, så længe spilleren er under 15 år og medlem af BBK13.