

Regler for styrkerummet

Børn og Unge - U16 og U18

- 1) Børn og unge under 18 år må ikke benytte rummet uden forældre tilladelse samt tilladelse fra en af klubbens hertil godkendte instruktører.

Den *vejledende* brug af reglen er: klubbens instruktører vil vurdere en U18 roer er moden til at påbegynde aldersrelateret styrketræning. Instruktørene vil derefter anmode om forældre tilladelsen.

- 2) Børn og unge under 18 år med ovenstående tilladelser må **IKKE** træne uden opsyn.
- 3) Børn og unge under 18 år *kan* søge dispensation til at træne alene i et omfang, der fastsættes i samråd med roeren, bestyrelsen eller en repræsentant for bestyrelsen, forældrene og en eller flere af klubbens instruktører i styrketræning.

Under dette samråd vil henstillingen fra bestyrelsen angående *Anvendelse af styrkerummet* blive gennemgået, ligeledes vil eventuelle *begrænsninger* i dispensationen blive begrundet. For at kunne opnå en dispensation er det et *vejledende* krav fra bestyrelsen at vedkommende roer har trænet mindst 12 måneder tilknyttet et kraftcenter under DKF.

Følgende materiale skal rekvireres via bestyrelsen:

Skabalon til forældre tilladelse.

Liste over godkendte styrkeinstruktører.

Ansøgning til dispensation beskrevet i punkt 3.