

Hornbæk Idrætsforening – Foreningsfitness

- Et lokalt Fitnesscenter

Hornbæk Idrætsforening - Hornbæk Fitness er et lokalt forankret og foreningsbaseret motionscenter, der vil blive etableret på Idrætsanlægget på Carl Bødker Nielsens Vej.

Fitness er mere end bare et populært motionstilbud til alle, det er også en livsstil blandt borgerne i Danmark. Det er hovedsagelig voksne, som dyrker fitness, men selv de større unge mennesker går til fitness og det er noget som fylder deres hverdag som en aktuell og moderne motionsform. I vid udstrækning dyrkes fitness i private, kommercielle fitnesscentre, der fortrinsvis er etableret i store byområder og i butikcentre, hvor der kommer og går mange mennesker.

Motionsformen er i vid udstrækning også blevet en del af idrætsbilledet, hvor fitness er med til at opretholde og udvikle kroppens styrke og kondition. Mere bredt kan fitness anvendes ved genoptræning efter kropslidelser/-skader. For folk, der er oppe i årene, kan fitness være med til at forlænge kroppens fysiske formåen og dermed folks hele velvære og sundhed.

Mange Idrætsforeninger landet over har etableret sig med fitnessstilbud, dermed er fitness også blevet en del af foreningslivet, som bygger på fællesskaber og et styrket socialt samvær. Landets to store idrætsorganisationer DIF og DGI har i fællesskab besluttet, at fremme etablering af fitness i foreningsregi (foreningsfitness) og at det kan gøres som en del af eller i tilknytning til idrætten.

Det er bl.a. baggrunden, som ligger til grund for det foreliggende projekt i Hornbæk Idrætsforening, hvor lokaliteterne etableres i tilknytning til det eksisterende Idrætsanlæg.

Organiseringen af Hornbæk Fitness vil ske i en selvstændig, frivillig fitnessforening under Hornbæk Idrætsforening Hovedafdeling.

Hornbæk Fitness vil give mulighed for at træne hver dag, hele året rundt, fra tidlig morgen til sen aften på moderne maskiner af bedste kvalitet, i et godt og lokalt forankret idrætsmiljø – Hornbæk Idrætsforening. Man vil kunne træne, inden man tager på arbejde om morgenen, man vil kunne træne MENS børnene er til fodbold, gymnastik, håndbold eller anden idræt, da mange af deres idrætsaktiviteter befinder sig i det samme idrætsmiljø, eller man vil kunne træne sent, alt efter behov og ens egne muligheder.

Det er Hornbæk Idrætsforening der står bag iværksættelsen af aktiviteten. Det betyder for det første at motionscentret er til for medlemmer, der betaler det, det koster, som et hvilket som helst andet foreningskontingent.

Som medlem får man adgang til træningsfaciliteterne ved hjælp af et personligt nøglekort, man får tilrettelagt et personligt træningsprogram målrettet den enkelte på præcis de maskiner, der er tilgængelige i centret.

Hornbæk Fitness vil blive drevet af frivillige ledere og instruktører. Det betyder at det er borgere fra lokalområdet, som får en uddannelse til fitnessinstruktører og dermed bliver en del af det frivillige team af instruktører og ledere bag Hornbæk Fitness.

Det betyder desuden, at den enkelte har direkte indflydelse på valget af de mennesker, der kommer til at sidde i foreningens bestyrelse.

Hornbæk Fitness er en selvstændig afdeling under Hornbæk Idrætsforening. Afdelingen ledes af en bestyrelse valgt på generalforsamling blandt medlemmerne.

Hornbæk Fitness er ikke tænkt som kommercielt tilbud, et eventuelt overskud vil gå til udvikling af nye idrætsformer indenfor fitnessverdenen, medlemspleje og medindflydelse samt den daglige drift, herunder anskaffelser af nyt udstyr, samt en fremadrettet udvikling af afdelingen, dens instruktører og medlemmer eller hvad bestyrelsen til enhver til har hjemmel til; kort sagt: et foreningsbaseret Fitnesscenter i Hornbæk.

- Hornbæk Fitness er en selvstændig afdeling og har organisatorisk selvstændighed
- Der er direkte medlemsindflydelse
- Et økonomisk overskud går til udvikling af nye fitnessformer eller til tilsvarende formål i afdelingen
- Frivillige instruktører og ledere med omkostningsdækning og instruktørpleje

Hornbæk Fitness:

Der stiles efter en stiftende generalforsamling marts 2012.

Foreningens formål er

- at tilbyde de enkelte medlemmer i foreningen et fleksibelt træningstilbud, der imødekommer individuelle behov for træning i en foreningsbaseret ramme.
- gennem træning og andre kulturelle aktiviteter, at styrke sundhed, trivsel og fællesskab blandt foreningens medlemmer.

Bestyrelsen består af 5 personer.

Formand, kasserer og øvrige bestyrelsesmedlemmer løser i samarbejde en lang række opgaver omkring planlægning af sæson, samarbejde med det frivillige instruktørteam, vedligeholdelse af kartotek, regnskab og bogholderi og en lang række praktiske opgaver med aftaler, redskaber, arrangementer, nyhedsbreve og anden information til medlemmer og instruktører. Hornbæk Fitness repræsenteres i Hornbæk Idrætsforenings hovedbestyrelse. Bestyrelsen vælger selv repræsentanten.

Herudover kan der etableres forskellige arbejdsgrupper og udvalg, som løser konkrete opgaver.

Foreningen er medlem af

Hornbæk Idrætsforening . Herigennem også medlemskab af Idrætssamvirket, DGI Nordsjælland, DGI og DIF. Foreningen bygger på de retningslinjer og anbefalinger der er udstukket af DIF & DGI Foreningsfitness.

Hornbæk Fitness er iværksat under Hornbæk Idrætsforenings forretningsudvalg med en tværgående nedsat arbejdsgruppe, indtil der ved kommende stiftende generalforsamling i marts 2012 kan vælges en bestyrelse blandt medlemmerne, således at en selvstændig afdeling kan etableres, svarende til de øvrige foreninger.

Afdelingens vedtægter

Et eventuelt overskud fra Hornbæk Fitness vil fordeles (i henhold til vedtægterne) til foreningsarbejdet generelt.

Kulturen i afdelingen/træningscentret

Vi forventer at kunne skabe en foreningskultur i Hornbæk Fitness, som i de øvrige aktiviteter under Hornbæk Idrætsforening. En kultur hvor alle medlemmer har kendskab til overordnede foreningsnormer og værdier, og hvor alle føler et fælles ansvar for at skabe et godt miljø og god tone – også i Hornbæk Fitness.

Instruktører og bestyrelsesmedlemmer skal gennem undervisning og vejledning opnå kompetencer, der gør dem i stand til at gribe ind hvis der observeres mobning, uhensigtsmæssig adfærd, højt støjniveau, uhensigtsmæssig træning eller utilsigtet anvendelse af motions- og fitnessudstyr.

Foreningen vil ikke deltage i konkurrencer eller turneringer, men driver udelukkende aktiviteter i forhold til medlemmernes *sundhed, trivsel og fællesskab*.

Såvel instruktører som bestyrelsesmedlemmer skal have kompetence til at vejlede medlemmerne, så uhensigtsmæssig adfærd ændres. Hvis dette ikke er muligt har de ligeledes kompetence til at give medlemmet(erne) karantæne eller bortvise vedkommende. (UDEN mulighed for refusion)

Hvis instruktører er nødsaget til ovenstående, er det vigtigt snarest muligt at orientere hovedinstruktøren og formanden for afdelingen om dette.

Der er stillet ikke krav om specielt eller specifikt træningstøj, dog tilstræbes det, at der skabes en kultur for et almindeligt tøjkodeks

(Det er dog ikke tilladt at træne uden beklædning eller benytte udendørssko i lokalerne)

Hornbæk Fitness ønsker på alle måder at modvirke doping. Hvis der i fitnesscentret observeres eller er begrund et mistanke om brug af doping eller andre præstationsfremmende midler sker øjeblikkelig bortvisning. (uden refusion). Dopingmidler er muskelopbyggende ex: anabolske steroider, kunstige energigivende stoffer som kosttilskud, ecstasy o.l.

Ryging, indtagelse af alkohol, ulovligt kosttilskud eller anvendelse af doping er forbudt i fitnesscentret. Overtrædelse af dette medfører karantæne eller bortvisning (uden refusion)

Instruktører og bestyrelsesmedlemmer opnår gennem undervisning kompetencer til at registrere abnorme forhold i relation til overtræning, misbrug, spiseforstyrrelser eller andre tegn på psykisk ustabilitet.

Observeres sådanne forhold vejledes medlemmet der har behov for det af relevant fagperson tilknyttet Fitnesscentret – og som medlemmet har tillid til. Eventuelt opfordres personen derudover at søge egen læge.

Det forventes hermed at såvel instruktører, bestyrelse samt medlemmer af fitnesscentret har kendskab til korrekt hensigtsmæssig anvendelse af udstyr samt gældende ordensregler. Et kendskab der, ved behov, bringes videre hvis nogen i fitnesscentret har behov for orientering omkring dette.

Medlemmer

Medlem kan enhver blive ved at betale kontingent og i øvrigt acceptere afdelingens regler, som er nedskrevet i vedtægterne. Kun medlemmer kan deltage i afdelingens træningsaktiviteter. Dette gælder såvel hold som enkeltundervisning.

Alle medlemmer tilbydes instruktion. Nye medlemmer skal indbetale indmeldelsesgebyr samt kontingent, før de kan komme til instruktion første gang. ALLE skal vejledes af instruktør, inden de selvstændigt kan påbegynde træning.

Instruktionen er i forhold til anvendelsen af fitnessudstyret samt anvendelsen af fitnesscentret generelt, herunder ordensregler, adfærd, åbningstider m.m.

Instruktørerne opfordrer medlemmerne til altid at være mindst 2 til træning, specielt hvis der er kendt risiko for ildebefindende i forbindelse med træning og anden fysisk aktivitet.

Nye (hold)aktiviteter, ønsker om nye maskiner eller andre for fitnesscentret relevante aktiviteter opfordres medlemmerne til at skrive i fitnesscentrets logbog. Bogen vil altid ligge i lokalet. Det vil så efterfølgende blive taget op og søgt realiseret hvis muligt, for at skabe så alsidige motionsmuligheder som muligt. Og samtidig imødegå udviklingen bedst muligt.

Udbud af holdaktiviteter laves i samarbejde/efter aftale med Hornbæk Idrætsforenings gymnastikafdeling.

Åbningstider og nøglekort

Fitnesscentret vil være åbent året rundt, fra kl. 06.00 – 22.00

Det er derfor muligt at komme til træning når som helst.

Nye medlemmer kommer med i det omfang der er plads. Det enkelte medlem får et medlemsbevis som samtidig fungerer som nøglekort til afdelingen.

Ansvar og forsikring

Det anbefales, at det enkelte medlem selv har tegnet en heltids-/fritidsulykkesforsikring, da Hornbæk Fitness ikke har dækning for det enkelte medlem, hverken til og fra eller under træningen.

Dette oplyses alle medlemmer ved tilmelding.

Hornbæk Fitness har en arbejdsskadeforsikring, der dækker instruktører og andre som foreningen har opfordret til at hjælpe. Dog opfordres disse til selv at tegne en selvstændig forsikring som en ekstra sikkerhed og dækning. Hornbæk Fitness er gennem medlemskab af DGI dækket af DGI's generelle forsikringer.

Instruktører samt bestyrelsesmedlemmer har alle gennemgået et aktuelt førstehjælpskursus. Der findes førstehjælpskasse med plastre m.m. i fitnesscentret, ligesom der forefindes hjertestarter på Idrætsanlægget.

Rengøring og oprydning

Alle medlemmer rydder op efter sig selv, hvilket også beskrives i fitnesscentrets ordensregler. Medlemmerne opfordres både mundtligt og via skriftlige opslag i fitnesscentret, til at anvende eget håndklæde hvis der svedes meget under træningen. Dette for æstetisk og hygiejnisk at beskytte maskinerne i forhold til kommende brugere. Desuden opfordres til at anvende eget håndklæde til at tørre sig selv hyppigt, tørre maskine efter brug og eventuelt aftørre gulv, hvis der svedes meget.

I fitnesscentret forefindes vandforstøvere med rengøringsmiddel samt papirrulle til at rengøre motionsmaskinerne og andet fitnessudstyr efter brug.

Foreningen betaler for daglig rengøring af fitnesscentret.

Vedligeholdelse

Maskinerne vedligeholdes løbende, efter leverandørens anvisninger. Brugere anmodes mundtligt og skriftligt om at henvende sig til instruktører eller skrive i Fitnesscentrets logbog, hvis de finder maskiner eller andet udstyr som har behov for vedligeholdelse eller reparation.

Defekte maskiner tages straks ud af brug.

Instruktører i afdelingen

Det skal være attraktivt, det skal være sjovt at være med – ”Fremtiden i fællesskaber”...

Frivillige instruktører og ledere får omkostningsdækning og div. instruktørpleje. Fx kan den enkelte instruktør frit træne i fitnesscentret. Der arrangeres div. instruktørsamlinger og ”andre goder” i løbet af året.

Instruktører og bestyrelsesmedlemmer skal alle have grunduddannelsen omkring brug af det aktuelle fitnessudstyr og maskinerne. Ligesom der kræves deltagelse i opfølgende temaundervisning som eksempelvis:

- Anatomi
- Fysiologi
- Kost
- Kredsløbssygdomme
- Sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse
- m.m.

Kurserne og undervisningen vil være gratis for instruktørerne og bestyrelsesmedlemmerne. Uddannede instruktører forpligter sig til mindst 1 års arbejde som instruktører i Fitnesscentret. Hornbæk Fitness afholder sammen med Foreningsfitness en 40 timers fitness-grunduddannelse for frivillige instruktører i april/maj måned 2012.

Formidling og markedsføring af afdelingen vil ske gennem klubbladet ”Hornbæk IF informerer”, gennem hjemmesiden www.hornbaekif.dk og gennem de mange lokale netværk og aktører i idrætsverdenen i Hornbæk

I Hornbæk er der 5500 indbyggere, i oplandet er der yderligere 5000 mennesker. Hornbæk Fitness forventer et medlemstal mellem 800 til 1000 indenfor det første år. Rigtig mange borgere i og omkring Hornbæk kører jævnligt 15 km for at komme i et af 10 nærmeste fitnesscentre hvor de kan træne, men hvor de ikke har en lokal tilknytning. Medlemmerne i Hornbæk Fitness vil være fra 16 år ⇒.

Økonomi – drift

Som udgangspunkt er det fitnessafdelingens opgave at tilvejebringe og formidle det økonomiske grundlag for at finansiere/bekoste anskaffelse og installation af fitnessmaskiner og udstyr/rekvisitter.

Det samlede beløb, inkl. moms er: 700.000 kr., der i givet fald kan finansieres som følger:

- rentefrit lån 225.000 kr. fra DIF/DGI. Lånet afdrages over 5 år.
- 475.000 kr. fra sponsorer, banklån samt evt. Lokale- og anlægsskatten, m.fl.

P.t. har Spar Nord Fonden givet tilsagn om 50.000 kr. i støtte

Som led i driften af fitnesscentret laves en anvendelsesaftale mellem Hornbæk Fitness, Hornbæk Idrætsforening og Fonden Hornbæk Hallen. I aftalen er det økonomiske mellemværende et meget centralt punkt, idet det klart skal fremgå, hvor den økonomiske ”snitflade” mellem parterne ligger. Det gælder i forhold til

- vedligeholdelse af bygning og faste installationer
- indretning med og anskaffelse/udskiftning af maskiner og andet udstyr
- vedligeholdelse/reparation af maskiner og driftsinventar samt ansvar og tilsyn med, at maskiner og anlæg opfylder gældende lovkrav

- anvendelse af Fitnesscentret, med åbningstider, vejledning i adfærd/opførsel, kontrol, påklædning, hygiejne, oprydning m.v.
- kommercielt salg af drikkevarer og evt. andet til fortæring i Fitnesscentret/klubhuset
- aftale om lejebetaling, der i givet fald skal kunne henføres til et specifikt forhold omkring fitness, idet faciliteterne på idræts/motionsområdet i Helsingør Kommune generelt stilles vederlagsfrit til rådighed for medlemmer af foreninger, godkendt under folkeoplysningsloven.

Ud fra anvendelsesaftalen mellem Hornbæk Fitness og Hornbæk Idrætsforening og Hornbæk Hallen, udarbejder Fitnessafdelingen hvert år et driftsbudget for kommende år. I dette budget lægges til grund, at der er en fornuftig balance mellem indtægter og udgifter, idet overskud skal prioriteres en løbende udvikling af nye fitnessformer og god vedligeholdelse samt kvalitetssikre Fitnesscentret, ligesom der skal henses til løbende behov for udvikling i foreningen og fitnesscentret. Oversigt over budgetposter samt meget foreløbige beløbsstørrelser er indeholdt i vedhæftede budgetbilag af november 2009.

2012 forudsættes som etableringsåret, hvorfor 1. driftsår (kalenderår) vil være 2013.

Vi ønsker at blive en del af DIF/DGI foreningsfitness – og dermed søge og få tilskud (225.000 kr. rentefrit med lige store afdrag i 5 år) til etablering og indretning af centret.

Indretning af fitnesscenter

Projektgruppen og Hornbæk IF's forretningsudvalg samt Halbestyrelsen er enige i, at der for indretning af lokaler og faciliteter til foreningsfitness etableres lokaler på Idrætsanlægget på ca. 400 m² (etage m²) jfr. vedlagte grundskitseeksempel. Med dette areal vil der kunne gøres plads til 800 til 1.000 medlemmer. Vurderingerne er ud fra, at brugerfladen fordeles over åbningstiden, med fuld kapacitet og belægning i tidsrummet kl. 16 – 21. Åbningstiden i centret vil være fra kl. 06.00 til 22.00 I tiden kl. 9 – 15 vil faciliteterne især kunne udnyttes som motionstilbud i ældreidrætten og i forhold til de største elever på Hornbæk Skole, fx som led i sundhedsfremmende foranstaltninger og en fastholdelse i idrætsverdenen.

Der tages udgangspunkt i, at lokaliteterne skal kunne rumme følgende faciliteter:

Spinningsrum	56 m ²
Holdrum	129 m ² (nuværende Multisal)
Lokale for individuel træning	150 m ²

Indretning med inventar/maskiner er som følger:

Spinningsrum	Ca. 15	spinningscykler
Lokale for individuel træning		Det nødvendige antal maskiner

I forbindelse med indretningen skal prioriteres:

- Udluftning og ventilation,
- Renholdelseskrav,

- Kommunikationsinstallationer samt
- Rummelighed i det hele taget

Tidshorisont

Forventet åbning af Hornbæk Fitness er omkring 1. juni 2012 efter nærmere aftale med Foreningsfitness, Fonden Hornbæk Hallen og Hornbæk IF.

Afrunding

Som nævnt skal projektet ses som led i en fortsat udvikling af motions- og sundhedsfremmende tilbud samt foreningslivet i Hornbæk. Med selvstændig fitnessafdeling – Hornbæk Fitness - er der et objektivi grundlag for alle, der måtte ønske at gå til fitness, til at indmelde sig som medlem og via medlemskabet tillige være med til at påvirke og skabe aktiviteterne, driften og udviklingen i afdelingen.

Ved at være en del af idrætsorganisationernes landsdækkende tiltag for foreningsfitness, er projektet fremadrettet i forhold til idrætslivet, men det er også som en del af foreningslivet, der i Danmark har mangeårig og stærk tradition for at virke i et berigende samspil med private, kommercielle virksomheder. I tilfældet her private fitnesscentre.

Hornbæk Fitness vil således kunne medvirke til, at endnu flere voksne borgere i Hornbæk og opland vil gå til fitness og de mange muligheder det giver for træning af styrke og kropsvelvære, hvilket er i tråd med Helsingør Kommunes samlede sundhedspolitik om at holde borgerne sunde, raske og rørlige længst muligt.

Projektgruppen håber på velvillig behandling af oplægget i alle instanser, der skal være med til at formidle det.