

# BØRN



## BØRN I FITNESS DK

En aktiv livsstil er vigtig - både for børn og voksne. Hos fitness dk vil vi gerne hjælpe børnene på vej til et sundere og mere aktivt liv - derfor er børn velkomne i vores centre.

Vi har særlige retningslinjer for børn i centrene. Retningslinjerne sikrer, at der er plads til både børn og voksne i centret, og at det er sikkert for børnene at træne i fitness dk.

Vi beder dig derfor overholde nedenstående regler, hvis du har børn med i centret.

### BØRN 0-7 ÅR

- Vi har særlige børnerum, hvor erfarne børnepassere ser efter børnene, mens mor og far træner. Du skal dog selv sørge for, at give dit barn mad og skifte ble, hvis dette er nødvendigt. I tilfælde af travlhed i børnerummet vurderer børnepasseren, hvor mange børn der er plads til.

### BØRN 7-10 ÅR

- Træning på juniorhold (se centrets holdplan).

### BØRN 11-14 ÅR

- Træning på juniorhold (se centrets holdplan).
- Barnet kan træne på udvalgte voksenhold sammen med en voksen - holdene er markeret med et (B).
- Barnet kan træne i fitness området, hvis det er sammen med en forældre.

### UNGE 15-17 ÅR

- Alle faciliteter kan benyttes.
- Inden første træning SKAL der lægges program af en træningsvejleder.
- Unge under 18 år kan kun gæstetræne med et medlem med forældres underskrift.

### GENERELLE REGLER

- Al træning sker på eget ansvar.
- Ingen børn under 15 år i centret efter kl. 18.00 (uden for børnepasningsarealerne).
- Aldersgrænsen for børn i omklædningsrummet hos det modsatte køn er 7 år.
- Af sikkerhedsmæssige årsager og for at undgå gene for andre medlemmer, er løb, leg og støjende adfærd i centret ikke tilladt.