



Horsens Styrkeløft Klub

Dagsorden fra bestyrelsesmøde mandag d. 19. juli 2021 kl.19.00

Afholdt: Langmarksvej 53, 8700 Horsens mødelokalet i Kampsportscenteret.

Deltagere: Eva Buxbom, Christoffer Jensen, Tanja Rasmussen, Joakim Dam Hansen og Jørgen Rasmussen.

Referent: Eva Buxbom.

1. Hvordan får vi flere til at hjælpe til stævner og ved arbejdsdage samt hvordan sikrer vi, at licensløftere overholder forbundet antidoping politik?

Kan vi stille krav til licensløftere, om at de skal hjælpe til mindst et stævne og en arbejdsweekend på et år? Vi kan have datoerne klar i god tid?

Efter at vi har konstateret, at vi havde svært ved at få hjælp nok til tidligere arbejdsdage og konkurrencer fra alle licensløftere, er vi nødt til at stille krav til alle licensløftere i klubben om en minimums indsats ved arrangementer afholdt af HSK. Alle ved mødet fandt dette rimeligt og fair, da vi er en klub, der betaler startgebyr til alle stævner, licensløftere ønsker at deltage i. Derudover er vi en klub, der ønsker at støtte vores sport og forbundet, hvilket betyder, at vi vil afholde mindst et stævne for forbundet og et klubstævne om året. Derfor blev det besluttet, at alle licensløftere skal hjælpe til ved to arrangementer på et år. Det vil blive en regel for licensløftere, der træder i kraft fra uge 30, 2021. Der vil blive sendt en mail ud til alle klubbens licensløftere, og der vil blive sat sedler op om kommende arbejdsdage og stævner for resten af året, hvor de kan skrive sig på.

Derudover skal der trænes hver 14. dag i klubben, i forhold til overholdelse af forbundets antidoping politik. Dette vil blive udførligt forklaret i mailen, der vil blive sendt ud til alle licensløfterene. Hvis licensløfterne ikke overholder 14. dagsreglen, vil de få to advarsler, inden de bliver gjort klubløse i forhold til licens.

Der vil blive hængt sedler op på vores opslagstavle, hvor licensløftere kan skrive under ved deres navn og den uge, de har været i klubben og træne.

Følgende mail vil blive sendt ud til alle licensløftere:

Kære licensløfter i HSK

Da du er underlagt Dansk Styrkeløft Forbunds regelsæt omkring licens, er vi som klub forpligtet til at sikre, at du som licensløfter overholder retningslinjerne, som du har skrevet under på:

"Som medlem af en klub under Dansk Styrkeløft Forbund (DSF) erklærer jeg hermed, at jeg de



Horsens Styrkeløft Klub

sidste 12 måneder har overholdt og i fremtiden vil overholde de til enhver tid gældende dopingregler fastsat af Danmarks Idræts-Forbund (DI-F) og de internationale styrkeløftforbund European Powerlifting Federation (EPF) og International Powerlifting Federation (IPF) (se www.styrke.dk under punktet links).”

Forbundet antidoping politik: <http://filer.styrke.dk/antidopingpolitik.02.12.2016.pdf>

Uddrag fra forbundets antidoping politik:

”Dansk Styrkeløft Forbund stiller krav om, at man for at kunne stille op for en klub skal træne regelmæssigt i pågældende klub – mindst én gang om ugen. Hvis atleten bor et sted, hvor der er langt til en klub, eller der er helt særlige omstændigheder, som gør sig gældende, kan klubben udstede en dispensation, hvori det beskrives, på hvilke vilkår løfteren i givet fald kan repræsentere klubben. DSF’s dopingkontroludvalg skal orienteres herom og godkende aftalen.”

Det er derfor vigtigt, at du træner regelmæssigt i Horsens Styrkeløft Klub, så vi over for DSF kan redegøre for, at vi som klub overholder reglerne. Bestyrelsen i HSK har fastsat minimumskravet til træning i klubben til minimum 1 gang hver 2. uge. Der vil blive hængt en seddel op på klubbens opslagstavle, hvor man på ugentlig basis kan sætte sin underskrift som dokumentation. Kan man af den ene eller anden grund ikke træne regelmæssigt, skal der udarbejdes en specialaftale mellem klubben og forbundets antidoping udvalg. Ved gentagende overtrædelse af ovenstående retningslinjer vil klubben se sig nødsaget til at gøre dig ”klubløs” i licens sammenhæng. Det har dog ikke indflydelse på dit almindelige medlemskab.

Vi forventer også af dig, som licensløfter, at du bidrager, når klubben holder arrangementer såsom stævner og arbejdsweekender. Vi er en klub der støtter vores sport og forbundet i at afholde konkurrencer og bevarelse af vores niveau, som en af de større og mest velfungerende klubber i Danmark. Det er i vores ånd at give tilbage og yde hvor vi kan. Derved kan vi også med god samvittighed deltage i konkurrencer arrangeret af andre klubber.

Derfor er det et krav, som licensløfter, at du hjælper til med mindst to arrangementer om året regner fra 1. januar til 1. januar. Der vil komme sedler op på opslagstavlen, hvor du kan skrive dig på.

Hvis du ikke hjælper til, kan vi ikke holde gode mesterskaber uden at skulle købe hjælp fra andre klubber, og sikre at vi har en velfungerende klub. Hvis du af den ene eller anden grund ikke kan/vil hjælpe til vil du ikke blive tilmeldt fremtidige stævner i en periode.

Med venlig hilsen

Bestyrelsen



Horsens Styrkeløft Klub

3. Hvornår er det næste husmøde og er der forslag vi skal have med?

Der er husmøde d. 10. august kl.17.30, hvor vi har indsendt følgende punkter til dagsorden:

- Markering af parkeringspladser med hvid maling
- Skærme det skarpe lys i loftet så bænkpresse ikke bliver generet under løft, eventuelt mulighed for at dæmpe lyset.
- Skilt der viser, hvor kampsportscenteret ligger
- Drikkeautomat ved indgangen

Inden husmødet vil der blive afholdt et samarbejds møde med direktøren for Forum Horsens (og kampsportscenteret) og elitesportskonsulenten om motionslokalet. Vi vil vi arbejde videre med mere konkrete tiltag til at vi får aktiveret nøglebrikssystemet til Styrkeløft lokalet.

4. Datoer for arbejdsdage

Lørdag d.14.august og søndag d.15. august fra kl.10.00 starter vi med morgenmad og slutter af med pizza. Her vil vi flytte vores maskiner og vægte ind i styrkeløftlokalet og rykke rundt på stativerne, så lokalet bliver optimeret. Der vil komme arbejds sedler op på opslagstavlen.

5. Reklame for DIF og DGI's støtte til vores projekt om at hjælpe løftere i gang, der gerne vil deltage i konkurrencer.

I det første halvår 2021 ansøgte vi om økonomisk støtte til et selvstændigt og afgrænset projekt, der har til formål at hjælpe styrkeløftere i gang, der gerne vil deltage i konkurrencer. Vi søgte om støtte til 12 komplette sæt i forskellige størrelser, som kan lånes af klubbens medlemmer. Vi søgte om 25.000 kr. og fik en støtte på 25.000 kr.

Det er nu tid til at gøre brug af udstyret, da vi er ved at være godt i gang efter coronaen. Der er blevet udarbejdet en "låneseddel", som løfterne skriver under på, når de låner udstyr. Derudover skal vi selvfølgelig vise vores taknemmelighed ved synligt at gøre reklame for DIF og DGI's foreningspulje. Dette vil Eva tage sig af med følgende tiltag:

- Pressemeddelelse
- Kontakt til Horsens Folkeblad og andre relevante medier med billeder af klubmedlemmer med udstyr.
- Svar til DIF og DGI
- Indslag på DSF's sociale medier
- Andre steder, der er oplagte



Horsens Styrkeløft Klub

6. Den lukkede Facebook gruppen og Instagram

FB gruppen er som udgangspunkt kun for betalende medlemmer og ganske få andre, som har stor tilknytning til HSK. Eva, som er administrator, sletter ikke relevante personer fra gruppen. Derudover søger vi personer, som er interesseret i at stå for billeder, film og fangende tekster til klubbens Instagram.

7. Opdatering af ordensreglementet

Jørgen havde udarbejdet et grundigt udkast til et opdateret ordenreglement, som efter små rettelser blev godkendt. Det vil blive lagt ud på hjemmesiden og hængt op i klubben. Nedenfor er det endelige resultat:

Ordensregler

”1. Kontingent

Kontingent skal være betalt inden man træner i foreningens lokaler.

Foreningen tilbyder en gratis rundvisning med demonstration af redskaber og træningsprincipper for potentielle medlemmer.

2. Påklædning under træning

Under træning skal medlemmer være iført træningstøj så som, T-shirt, træningsdragt eller lignende samt træningssko.

3. Oprydning

Det påhviler foreningens medlemmer at sørge for at rydde op og lægge tingene på plads under og efter træning.

Vægtstænger, vægtskiver og øvrige remedier hænges eller sættes på plads efter hver enkelt øvelse, så redskabet er klar til brug for de efterfølgende.

4. Forholdsregler under træning

Da træning med vægte kræver en høj grad af koncentration hos udøvere, bedes medlemmerne påse, at de ikke ved støjende/musikniveau, eller generende opførsel besværliggør andre medlemmers træning. Medlemmerne opfordres derimod til altid at være rede til at give andre en hjælpende hånd.

Der trænes på forskellige niveauer og med forskellige formål. Derfor forventes det at du tager hensyn til denne forskelligartede indstilling til træning og bidrage til et klima, som alle i foreningen vil trives under.

5. Ophold i lokalerne før og efter træning

Medlemmerne er velkomne til at opholde sig i foreningens lokaler, så meget de ønsker med hensyntagen til at andre medlemmers træning ikke forstyrres.

Foreningens lokaler er forbeholdt klubbens medlemmer, men gæster er velkomne på betingelse af, at gæsterne primært overholder foreningens generelle ordensregler og ikke er til gene for medlemmerne.

Det er ikke tilladt at bære udendørsfodtøj i klubbens lokaler.

Hærværk, rygning samt er dyr er ikke tilladt.

Børn er velkomne til at følge forældrene mens de træner, hvis de ikke er til gene for de øvrige medlemmer, og hvis de er under konstant opsyn af forældrene. Mindreårige børn må under ingen omstændigheder færdes på egen hånd i foreningens lokaler.

Medbragt forplejning nydes i de anviste og indrettede områder. Du har oprydningspligt når du har haft forplejning.



Horsens Styrkeløft Klub

6. Generelt

Medlemmerne opfordres til, også uden for foreningens lokaler, at fremstå som gode repræsentanter for HSK. HSK vil ikke tolerere at medlemmer, i eller udenfor foreningens lokaler, udviser adfærd som er til skade for foreningen og vores medlemmers omdømme.

7. Indskærpet brug af Head set mm.

Det er kun tilladt at anvende ovenstående under selve udførelsen af træningsaktiviteten.

8. Betaling for træningsprogrammer og PT

Det er ikke tilladt for medlemmer af HSK at tage, eller modtage betaling for træningsprogrammer, samt personlig træning fra klubbens medlemmer.

9. Klubdragter

Klubdragter skal bæres ved konkurrencer.
23/6-2021)"

(Ordensregler opdateret efter Generalforsamlingen

6. Evt.

KlubT-shirt

Eva vil bestille 50 nye klub T-shirt, da vi er ved at være i bund med særlige størrelser.

DM og landsholdssamling

Vi blev rost for vores DM af både løftere, dommer, trænere og forbundet. Det kan vi være stolte af og en stor tak til dem, der hjalp. Uden jer var det aldrig kommet op at stå. Også en stor tak til de løftere, der stillede op og viste gode løft og resultater.

Sportschef og landstræneren var også meget tilfreds med forholdene og vores hjælpsomhed under landsholdssamlingen. Han roste os og glæder sig over, at det er vores klub, der står for landsholdssamlingerne i Jylland.