



FITNESS FOR ALLE  
GODE RÅD TIL FORENINGER

**BARK**  
BARK

# KORT OM DE GODE RÅD

**Disse gode råd stammer fra kampagnen 'Fitness for Alle', der har sat fokus på, hvordan der kan skabes inkluderende fitnesscentre, som giver bedre mulighed for at mennesker med bevægelseshandicap kan være fysisk aktive.**

Gennem tre eksempelprojekter, et forskningsprojekt og en målrettet instruktøruddannelse har kampagnen haft til formål at vise, hvordan foreningsdrevne fitnesscentre kan gentænkes, omdannes og indrettes på nye og innovative måder, så de bliver tilgængelige for alle. Det handler både om de fysiske løsninger og udbuddet af tilgængelige maskiner i det enkelte center, men også om, hvordan instruktører kan klædes fagligt på til at rådgive mennesker med bevægelseshandicap, og om de barrierer, der måtte være hos den enkelte for at træne sammen med andre.

Bag 'Fitness for alle' står et partnerskab bestående af Bevica Fonden, Realdania, Lokale og Anlægsfonden, Danske Handicaporganisationer, DIF, DGI, Parasport Danmark og Bevæg dig for livet – Fitness. BARK Rådgivning har været sekretariatet for kampagnen og har udarbejdet de gode råd som del af en større erfaringsopsamling.

Foto på forsiden: Nils Meilvang.

Kreditering fremgår af fotos. Fotos af BARK Rådgivning må benyttes til at formidle kampagnen ved kreditering. Brug af andre billeder kræver tilladelse.



Foto: Kasper Rander, Egmont Højskolen

# UNIVERSELT DESIGN OG KONKRETE FYSISKE LØSNINGER

- **Gennemgå hvert enkelt af de forhold, som er oplyst på huskelisten**, så I kommer godt i gang med at lave en god indretning af jeres universelle fitnesscenter. Listen er ikke udtømmende, overvej derfor nøje, om der er andre forhold, der er særligt relevante for jeres forening.
- **Involver brugere med fysiske funktionsnedsættelser.** Det er vigtigt at lave løbende inddragelse af fitnesscentrets brugere med forskellige fysiske funktionsnedsættelser, så man sikrer, at fitnesscentret ikke udformes pba. en forestilling om brugergruppens behov, men derimod matcher de faktiske behov. Hvis I ikke har mulighed for at involvere alle de forskellige brugergrupper direkte, så forsøg at kortlægge brugergrupperne og tænk på, hvordan de hver især kan bruge fitnesscentrets faciliteter.
- **Vær opmærksom på, at brugergruppens behov og ønsker til fitnessstræning udvikler sig løbende.** U hensigtsmæssige løsninger bliver ofte først identificeret, når centret er i brug. Etabler rammen for, at brugerne kan komme med forslag og feedback til fitnesscentrets fysiske løsninger – f.eks. som en seddel i centret eller i et digitalt forum. I Gladsaxe Multifitness har brugere videregivet forslag til forbedringer til indretningen pba. egne og andre brugeres erfaringer til bestyrelsen.
- **Søg inspiration og viden fra andre.** Det kan give stor værdi at besøge andre inkluderende fitnesscentre (både kommercielle og foreningsbaserede) i ind- og udland, hvor man kan få en fornemmelse af, hvordan de fysiske løsninger kan se ud. Det anbefales desuden at inddrage eksperter i f.eks. tilgængelige fitnessmaskiner, foreningsfitnesscentre, tilgængelighed mv., som kan rådgive arkitekter og forening.

# MEDLEMMER

- **Sørg for at have et varieret udbud af træningsmaskiner og holdtræning**, som imødekommer forskellige brugergrupperes behov og forskellige træningsintensiteter. Hav særligt fokus på brugere med fysisk funktionsnedsættelse - her er det vigtigt at have kvalificerede instruktører, som kan guide brugerne i brug af træningsmaskiner, give løbende sparring og udvikle holdaktiviteter.
- **Vær opmærksom på at skabe et fitnessmiljø, som ikke føles institutionaliseret**, og hvor alle føler sig godt tilpas og som del af 'normalen'.
- **Prioriter at alle medlemmer føler sig godt klædt på til at indgå i fitnesscentret**. Det er en god ide at give alle nye medlemmer en introduktionstime, hvor de får viden om foreningens regler og brugen af fitnesscentrets maskiner. Her kan kulturen omkring at være et inkluderende fitnesscenter også italesættes.
- **Sæt rammerne for et attraktivt medlemskab** gennem et så lavt kontingent som muligt, lange åbningstimer og fleksibel adgang med chip/nøglesystem.
- **Det kræver en særskilt indsats at rekruttere medlemmer med fysisk funktionsnedsættelse**. Identificer mulige gatekeepers, som kan udbrede kendskab og invitere potentielle brugere ind i centret. Samarbejdspartnere såsom kommunen, fysioterapeutklinikker, genoptræningscentre eller lokale handicaporganisationer kan hjælpe med at skabe kontakt til brugergruppen. Måske det kan være en idé, først at mødes med en instruktør derhjemme? Derudover kan det være en god idé at reservere medlemskaber til brugere med fysisk funktionsnedsættelse, da der ofte vil være en længere rekrutteringsproces for brugergruppen.

# FORENING OG BESTYRELSE

- **Brug tid på at afklare roller og ansvarsområder i bestyrelsen** – og skab rum til dialogen om den enkeltes tid, kompetencer og drive. Vær opmærksom på, at alle bidrager med det, de kan, og at ingen sidder med en for stor arbejdsbyrde.
- **Lav en frivillighedsstrategi – og evaluer på den løbende.** En frivillighedsstrategi er et godt værktøj til at få formuleret behov og ambitioner, hvad angår frivillighed; hvilke typer frivillige har foreningen brug for, og hvordan rekrutteres, motiveres og fastholdes frivillige? Ting kan ændre sig undervejs, så husk løbende at justere og tilpasse jeres måde at gå til de frivillige – og husk at inkludere de frivillige i dette arbejde. Spørg nysgerrigt til, hvad der fungerer godt, og hvor de oplever udfordringer.
- **Vær en aktiv del af lokalsamfundet** - både ift. at skabe gode partnerskaber og samarbejder og ift. at finde nødvendige frivillige og ressourcer til foreningens projekter og aktiviteter.
- **Kontakt DGI eller GymDanmark** for at få hjælp til arbejdet med bestyrelsesudvikling og frivillige.

# FRIVILLIGE FITNESSINSTRUKTØRER

- **Vær opmærksom på de mange forskellige motivationer for at være frivillig instruktør** – eks. gratis træning, at bruge og udbygge sin viden om krop og træning, det sociale fællesskab eller det at kunne hjælpe andre. Et socialt fokus på inkluderende fitnessmiljøer og en bredere målgruppe kan være en stærk motivation for frivillige instruktører.
- **Uddan foreningens instruktører.** Som minimum med basisuddannelsen, men også gerne med overbygningsuddannelsen om træning for brugere med fysiske funktionsnedsættelser. Det motiverer instruktørerne og er foreningens mulighed for at få mere viden om brugergruppens træningsbehov. Som bestyrelse kan man med fordel gøre instruktørerne opmærksomme på uddannelsesmulighederne og være proaktive ved at prikke til dem, som virker særligt motiverede.
- **Skab gode rammer for instruktørteamet.** Sørg for at have fleksibilitet i vagtskemaet og for at have flere instruktører med de samme kompetencer. Det er motiverende for instruktørerne at have nogen at sparre med og nogen, som kan hjælpe dem med at tage en vagt eller et hold, hvis de selv bliver forhindret. Husk at gode rammer også indebærer, at der er et godt socialt fællesskab mellem de frivillige.
- **Skab fysisk synlighed omkring instruktørerne.** Lav træningstøj med printet "instruktør" og logo, så medlemmerne tydeligt kan se, hvem de er. Det er også en god ide at have en opslagstavle, tv eller lignende, hvor medlemmerne kan se billeder af instruktørerne, deres navn og kontaktoplysninger samt en kort introtekst.

# BYGGEPROCES

- **Udarbejd en projektplan i 'før-byggeprojektperioden'.** Projektplanen skal skabe en tydelig retning for projektet, rollefordelingen samt sammenfatte fitnesscentrets funktioner, værdigrundlag, mission, milepæle og målgrupper. En projektplan sikrer, at centrale aktører i foreningen arbejder i samme retning, og at fokus fastholdes undervejs. Projektplanen er også et godt redskab under fundraising hos både fonde og kommuner.
- **Få tilkøbet en bygherrerådgiver, der er gennemgående fra start til slut.** Sørg for at få tilkøbet en bygherrerådgiver, der bl.a. vil agere bindeled mellem de byggefaglige aktører og foreningen. Tænk det ligeledes ind projektets samlede budget.
- **Identificer projektets grundlæggende greb til universelt design.** Beskriv i byggeprogrammet projektets grundlæggende greb ift. universelt design.
- **Kortlæg mulige finansieringskilder og lav en strategi for fundraising.** Det er en god idé fra start at få kortlagt, hvilke fonde, organisationer mv., der giver støtte til netop denne type af projekt. Som inkluderende foreningsfitnesscenter arbejder man med flere tematikker, som mange fonde giver tilskud til [f.eks. fællesskaber, sundhed, idræt, social bæredygtighed, levende lokalsamfund]. I kraft af at være forening kan man desuden søge midler hos DGI/DIF's foreningspulje samt søge løn hos BeævgDigforLivet. Nogle kommuner har mulighed for at give foreninger vejledning omkring fundraising både med fokus på relevante fonde som selve ansøgningen.
- **Spørg om hjælp, der hvor I mangler kompetencer.** En bestyrelse har ikke alle svarene selv. Ræk ud til medlemmer i foreningen eller lokalsamfundet efter nogen, som har erfaring med eks. fundraising, byggeprojekter eller andre steder, hvor I føler, at I mangler kompetencer.

# INKLUDERENDE FITNESS I HVERDAGEN

- **Gør inklusion og tilgængelighed til en del af foreningens officielle værdigrundlag.** Få det ned på papir og lad det blive en del af fortællingen om fitnesscentret i al kommunikation og i den løbende udvikling af foreningen.
- **Det vil styrke fokus hvis inklusion, hvis bestyrelsen også afspejler diversitet i sin sammensætning.** Et greb til at fastholde fokus på inklusion er, at foreningens bestyrelse også afspejler den diversitet, som man ønsker at skabe blandt medlemmerne. Det er derfor vigtigt, at bestyrelsen arbejder aktivt for, at bestyrelsessammensætningen også inkluderer bestyrelsesmedlemmer med fysisk funktionsnedsættelse. Disse bestyrelsesmedlemmer vil ikke på samme måde som bestyrelsesmedlemmer uden fysiske funktionsnedsættelser komme til at udelukke centrale elementer i fitnesscentrets fortsatte udvikling inkluderende fitness i hverdagen.
- **Etabler samarbejder med de landsdækkende organisationer inden for området.** Ved at etablere samarbejder med lokalafdelingerne for eksempelvis Danske Handicaporganisationer, Parasport Danmark, m.fl. kan bestyrelsen få mere viden om personer med fysisk funktionsnedsættelse, deres motivation og muligheder for at dyrke fitness samt hvordan foreningens bedst kan kommunikere med dem.