

# VELKOMMEN i



## VELKOMMEN!

### *Kære nye medlem / forælder til B&U-medlem*

Vi er rigtig glade for, at du har meldt dig eller dit barn ind i klubben og begynder på en oplevelsesrig rejse som medlem og fægter – en rejse, der kan blive en livslang passion med udvikling, glæde og oplevelser undervejs.

Hellerup Fægte-Klub er primært drevet af frivillige kræfter. Derfor opfordrer vi også dig til at tage del i arbejdet i klubben. Der er både små som store opgaver og kortvarige og længerevarende, der kræver en indsats af os alle. Vi forventer, at alle giver en hånd – men vi tager ikke hele din arm. Ved fælles indsats får vi en bedre fægteklub. Tøv ikke med at kontakte bestyrelsen eller trænerne for at høre, hvad du kan hjælpe klubben med.

Bestyrelsens medlemmer er ofte at finde til træningerne i klubben – dog oftest om aftenen. Vi kan altid kontaktes pr. epost eller på telefonen – se kontaktliste sidst i dette dokument.

I denne håndbog for nye medlemmer kan du læse mere om træning, udstyr, klubbens faciliteter m.m.

Endnu en gang: Velkommen i Hellerup Fægte-Klub. Vi ser frem til at lære dig bedre at kende og gøre dig til en god fægter / fægteforælder.

Mange fægtehilsner

Bestyrelsen, Hellerup Fægte-Klub.

## INDHOLDSFORTEGNELSE

HFK KORT FORTALT	1	LEJE AF SKAB	7
FORVENTNINGER	1	BRUGT FÆGTEUDSTYR	7
TRÆNINGSTIDER	1	HVAD MED STÆVNER .....?	8
HVAD SKER DER TIL TRÆNING	3	FACILITERNE – FÆGTESALEN	9
MERE OM FÆGTESPORTEN	4	ÆNDRING AF MEDLEMSKAB	9
ER DET FARLIGT AT FÆGTE?	4	DE 12 FORÆLDREBUD	11
SIKKERHEDSBESTEMMELSER	4	SÅDAN BLIVER DU HURTIGERE BEDRE	12
LÅN AF FÆGTEUDSTYR	5	WEBSITE & SOME	13
KØB AF FÆGTEUDSTYR	6	KONTAKTLISTE	14

## HFK KORT FORTALT

Hellerup Fægte-Klub (HFK) har eksisteret siden 1944 og har i alle årene haft som mål at udbrede fægtesporten til alle interesserede.

HFK er en af de få klubber i Danmark, som har en fuldtidsansat fægtemester (cheftræner) samt en fægtesal, der udelukkende benyttes til fægtning og af klubben alle ugens dage.

HFK er en fægteklub for alle aldersgrupper og har i mange år været en af Danmarks største fægteklubber. Der er p.t. ca. 100 aktive medlemmer i klubben fordelt på børn, unge og voksne.

HFK har medlemmer, som fægter for underholdningens og motionens skyld, og fægtere, som træner på eliteplan.

I Hellerup Fægte-Klub lægger vi vægt på fægtræning og konkurrencedeltagelse for alle, der vil. Derudover lægger vi vægt på et godt socialt miljø blandt medlemmerne, medlemmernes engagement i klubbens arbejde, fysisk udfoldelse, gode sportslige oplevelser og gode sportslige resultater.

## FORVENTNINGER

### Som medlem af Hellerup Fægte-Klub kan du forvente:

- At du lærer at fægte.
- At blive medlem af et fællesskab.
- At du er omgivet af ansvarlige trænere og ledere.
- At materiellet er i forsvarlig stand.
- At blive mødt med krav, som er tilpasset dine behov og muligheder.
- At du kan deltage i konkurrencer og klubaktiviteter.
- At få information om fægtning og klubaktiviteter via epost, hjemmeside og SOME.

### Til gengæld forventer Hellerup Fægte-Klub af dig:

- At du møder omklædt og til tiden – min. 10 min. før træningsstart.
- At du retter dig efter de anvisninger, som klubbens trænere og ledere giver dig.
- At du omgås klubbens materiel på ansvarlig måde.
- At du altid udviser fairplay under sportsudøvelse.
- At du og/eller dine forældre aktivt deltager i løsningen af de opgaver, som foreningslivet kræver.

## TRÆNINGSTIDER

Klubbens træningstider kan altid findes på <https://hellerupfaegteklub.dk/traeningstider> og på opslagstavlen ved indgangen til fægtesalen. Alle træninger finder sted på fægtesalen på Strandparksvej 46, 2900 Hellerup.

Vi forventer, at du møder op senest 10 min. før træningsstart og er omklædt, så vi kan starte træningen til tiden:

**Træningstider pr. 1. marts 2025 (Training Classes pr. March 1.st. 2025):**

MANDAG (MONDAY)	TIRSDAG (TUESDAY)		ONSDAG (WEDNESDAY)	TORSdag (THURSDAY)	FREDAG (FRIDAY)
<b>16:00-17:30</b> <b>BØRNEHOLD (Children)</b> <b>8-13 år (yrs)</b> Træner (Coach): Martin	<b>16:00-17:30</b> <b>BØRNEHOLD (Children)</b> <b>8-13 år (yrs)</b> Træner (Coach): Calin	<b>16:30-17:30</b> <b>MINILØVER</b> <b>5-8 år (yrs)</b> Træner (Coach): Martin		<b>16:00-17:30</b> <b>BØRNEHOLD (Children)</b> <b>8-13 år (yrs)</b> Træner (Coach): Martin	
<b>17.30-19.00</b> <b>UNGDOMSHOLD (Youth)</b> <b>12-17 år (yrs)</b> Træner (Coach): Calin & Martin	<b>17.30-19.00</b> <b>UNGDOMSHOLD (Youth)</b> <b>12-17 år (yrs)</b> Træner (Coach): Calin & Martin		<b>17.30-19.00</b> <b>UNGDOMSHOLD (Youth)</b> <b>12-17 år (yrs)</b> Træner (Coach): Calin & Johannes	<b>17.30-19.00</b> <b>UNGDOMSHOLD (Youth)</b> <b>12-17 år (yrs)</b> Træner (Coach): Calin & Martin	
<b>19:00-21:00</b> <b>SENIORHOLD (Adults)</b> <b>&gt; 16 år (yrs)</b> Træner (Coach): Calin & Martin	<b>19:00-21:00</b> <b>SENIORHOLD (Adults)</b> <b>&gt; 16 år (yrs)</b> Træner (Coach): Calin		<b>19:00-21:00</b> <b>SENIORHOLD (Adults)</b> <b>&gt; 16 år (yrs)</b> Træner (Coach): Calin & Johannes	<b>19:00-21:00</b> <b>SENIORHOLD (Adults)</b> <b>&gt; 16 år (yrs)</b> Træner (Coach): Calin	
<b>21:00-22.00</b> <b>SENIORHOLD (Adults)</b> Stay and Play	<b>21:00-22.00</b> <b>SENIORHOLD (Adults)</b> Stay and Play		<b>21:00-22.00</b> <b>SENIORHOLD (Adults)</b> Stay and Play	<b>21:00-22.00</b> <b>SENIORHOLD (Adults)</b> Stay and Play	

## Forklaring

**Træningstiderne er for alle medlemmer i den rette aldersgruppe.**

Du kan **træne 4 gange om ugen** som ungdoms- og voksenmedlem af HFK, *hvis du vil*. Børnemedlemmer 3 gange pr. uge, miniløver 1 gang pr. uge.

**Begyndere kan starte løbende.** Du kan til enhver tid booke op til 2 gratis prøvetræninger, der matcher din alder. Der er en træner til at tage sig af begyndere til enhver aldersrelateret træning: Booking: <https://motivu.dk/klubber/957/hellerup-faegte-klub>

**Aldersgrupperne har glidende overgange,** i den forstand at 12-årige kan træne enten mellem 16 og 17.30 eller mellem 17.30 og 19, og 16-årige kan træne mellem 17.30. og 19 eller mellem 19 og 21.00. Yngre børn og unge (end hhv. 12 og 16-årige) kan *ikke* træne på ungdomshold og voksenhold uden særlig aftale med chefræneren.

**Dobbeltræninger for unge:** Hvis du er fyldt 12 år eller er fyldt 16 år, og du har lyst, så kan du efter aftale med chefræneren fortsætte din træning med træningen for den næstfølgende aldersgruppe, sådan at du får en lang træningsdag. Hvis du er 12, kan du således træne fra 16-19, og hvis du er 16 år fra 17.30-21.00.

**Stay and Play for voksne:** Træning ledet af trænerne slutter kl. 21, men vi vil så gerne have, du bliver lidt længere, fægter og hygger. Sidste fægter låser døren – smæklås / nøgle.

**Talent-elite** er yderligere træning for dem, der har tegnet et talent-elitemedlemskab.

**Træningssæsonen** for børn og unge følger skoleåret i Gentofte Kommune som udgangspunkt: Er der skole, er der fægtetræning: <https://skoleferie-dk.dk/skoleferie-gentofte>. For voksne er altid træning, medmindre andet er meddelt.

## HVAD SKER DER TIL TRÆNING?

At blive en god fægter kræver grundlæggende træning af 4 ting: den fysiske grundform, benarbejde, fægtelektioner, kamptræning. Disse 4 ting trænes typisk i den daglige træning.

Vi starter med **opvarmning** på alle hold. Fægtning er mere fysisk krævende, end det ser ud til. Når du ser OL eller VM i fægtning i fjernsynet, ser du atleter, der har trænet hver dag i mange år. Deres form er i top, og de får det til at se let ud. Der er endvidere mulighed for at pleje grundformen i styrketræningsrummet i huset.

Herefter følger **benarbejdet**. Benarbejdet lærer fægteren at bevæge sig effektivt på fægtebanen. Det er hårdt slid, men et godt benarbejde er måske 70% af en god fægter. Under benarbejdet trænes benene til at bevæge sig automatisk efter forholdene i fægtekampen, så du til sidst ikke behøver at tænke derpå – ligesom når du går på gaden.

**Fægtelektioner** lærer fægteren at anvende sit våben kombineret med benarbejdet. Du lærer bl.a. angreb, finter, bindinger, slag på klingens spidssikkerhed, og forsvar med parader og modangreb. Fægtelektioner er individuel indlæring med en instruktør, hvor man systematisk indøver bestemte bevægelser med instruktøren, så bevægelserne kommer til at ligge på ryggraden som en refleks. Fægtelektioner med en træner er en klassisk måde at lære fægtning på.

Benarbejde og lektioner trænes gennem hele fægtekarreren, for der er altid ting, der skal rettes eller perfektioneres, og man kan altid lære nyt. Elitfægtere vil endvidere træne deres fysiske grundform yderligere.

**Kamptræningen**, kaldet assaultfægtning, består af fægtekampe for træningens skyld og er nok det sjoveste og det, som de fleste bruger mest tid på. Under fægtekampen træner du dine teknikker, dit benarbejde, din taktiske forståelse, kamppsykologi og meget mere. Man bliver ikke en god fægter uden kamp.

## MERE OM FÆGTESPORTEN

Som fægter er der en masse, du bør vide om udstyret, regler m.m. Alt det gennemgår vi løbende til træningen og ved konkurrencedeltagelse.

Vil du vide mere om fægtning - våbnene, pisten (banen), kampafvikling ect. - så kan du også kigge på vores hjemmeside: <https://hellerupfaegteklub.dk/om-faegtning>

Du kan endvidere finde nogle hæfter og bøger i vores reol ved indgangen på fægtesalen – nogle giver vi væk gratis, andre skal blive i lokalet. Spørg lige først.

På internettet – f.eks. på Youtube – finder du også mange spændende og sjove ting om fægtning.

**Sidst men ikke mindst så spørg os** – trænerne og mere erfarne medlemmer kan dele en masse viden med dig.

## ER DET FARLIGT AT FÆGTE? ANSVAR OG FORSIKRING

Fægtning er en kampsport, og der er altid en vis risiko forbundet med enhver fysisk udfoldelse. I Hellerup Fægte-Klub lægger vi vægt på sikkerheden og instruerer i sikkerhedsmæssig optræden.

I sidste ende er sikkerhed fægterens eget ansvar.

Fægteudstyret er i dag fremstillet, så det minimerer risikoen for skader forårsaget af våbnene. Man får dog ofte blå mærker eller røde striber. Hvis man udviser passende forsigtighed og hensynsfuldhed og følger klubbens sikkerhedsbestemmelser (se ndf.) for optræden og reglementeret påklædning, burde skader kunne undgås.

De fleste skader i fægtning er almindelige sportsskader grundet overbelastning af især benene.

**Ansvar:** Al træning i klubben sker på medlemmets eget ansvar.

**Forsikring:** Klubbens forsikringer dækker ikke det enkelte medlems idrætsudøvelse i forbindelse med træning. Derfor er det fornuftigt, at du undersøger, om din private (ulykkes)forsikring dækker fægtning. Nogle forsikringselskaber, fx Tryg og Topdanmark, dækker fægtning på linje med andre idrætsgrene, mens andre kategoriserer fægtning som en kampsport under begrebet "farlig sport", som ikke dækkes uden en tillæggsforsikring.

## SIKKERHEDSBESTEMMELSER FOR TRÆNING I HFK

Sikkerhedsbestemmelserne gælder for alle fægtere, som træner i klubben, uanset medlemskab af klubben.

### Generelle bestemmelser

- Fægtning uden reglementeret påklædning (se ndf.) er ikke tilladt.
- Fægtning udenfor fægtebanerne er ikke tilladt.
- Afbrydelse af en kamp før falden træffer sker ved at løfte den ikke-våbenføre arm i vejret.
- Det er ikke tilladt at vende ryggen til sin modstander under fægtingen.



- Under lektion skal træneren være iført som minimum maske, handske og fægtejakke og fægteren som minimum maske og handske. Børn & unge skal dog altid som minimum være iført fægtejakke, handske og maske under lektion.
- Når fægteren ikke er på fægtebanen, føres våbnet med våbenspidsen pegende ned i gulvet.
- Krydsning af fægtebaner uden tilladelse fra fægterne på banen er ikke tilladt – gå bagom.
- Det er ikke tilladt at være beruset under fægtningen.

## Reglementeret påklædning

**Fægtejakke:** Fægtejakken skal som minimum være 350N - helst FIE-godkendt: 800N. Fægtejakken skal være lynet til og lukket i halsen.

**Maske:** Masken skal være intakt og som minimum være 350N - helst FIE-godkendt: 1600N. Masken skal sidde ordentligt til.

**Fægtebukser:** Det er tilladt for voksne begyndere og børn & unge under 12 år at fægte uden fægtebukser. Iførte bukser skal altid være lange benklæder. Det anbefales imidlertid at iføre sig fægtebukser.

Voksne fægtere, som har fægtet i mere end 1 år, må ikke fægte uden fægtebukser, som er 350N - helst FIE-godkendt: 800N.

**Fægtehandske:** Fægtehandske skal være iført og lukket til.

Bemærk, at der gælder andre bestemmelser for stævner afholdt i regi af Dansk Fægte-Forbund m.fl., herunder stævner afholdt af klubben på salen.

## LÅN AF FÆGTEUDSTYR I KLUBBEN

**Som begynder kan du låne alt udstyr af klubben i det første kvartal, du går til fægtning.** Herefter forventer vi, at du efterhånden anskaffer dig dit eget udstyr. Klubudstyr er forbeholdt klubbens begyndere.

Klubbens fægtetøj og våben er til kun låns. Efter endt brug skal alt udstyr altid hænges/lægges pænt på plads i skunken i fægtesalens bagerste del, så udstyret er klar til, at andre kan bruge det.

**Klubbens udstyr må ingen omstændigheder fjernes fra Fægtesalen uden forudgående aftale med en instruktør.** Skal du låne noget ud af huset, så udfylder du en låneseddel sammen med en instruktør.

**Ødelagt udstyr skal erstattes.** Såfremt et våben knækker, mens du fægter med det, har du pligt til at melde det til din instruktør, som vil sørge for, at du får tilsendt en regning. Dette gælder, selv om du måske kun har brugt våbnet i et halvt minut. Da du skal betale op til 500

kr. i erstatning, kan det godt betale sig tidligt at købe sit eget våben - så er det jo kun dig, der bruger det, hvorved det holder længere.

## KØB AF FÆGTEUDSTYR

**Ved at købe dit eget udstyr viser du både dig selv, din træner og klubben, at du går aktivt og seriøst ind for din sport.**

Et komplet fægteudstyr består af fægtemaske, fægtejakke, fægtebukser, fægtehandske, våben og kropsledning. Som en del andet sportsudstyr ligger fægteudstyr i den dyre ende af skalaen. Et komplet fægteudstyr koster ca. kr. 5000.

Du kan læse mere om fægtetøj på vores hjemmeside ([www.hellerupfaegteklub.dk](http://www.hellerupfaegteklub.dk)) under "Om Fægtning" - rul ned til afsnittet "Fægtetøj".

Der er mulighed for at købe fægteudstyr på salen hos Allstar-Danmark - [www.allstar-danmark.dk](http://www.allstar-danmark.dk). Ved køb af fægteudstyr fra Allstar-Danmark kan Hans von der Osten kontaktes på 20333944 eller [hans@visiodan.dk](mailto:hans@visiodan.dk).

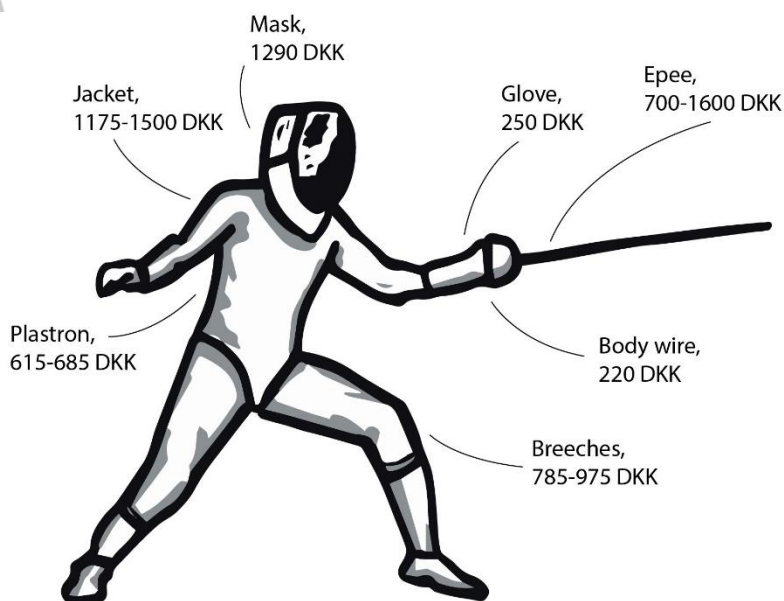
### Anbefalinger

- **Start med at købe et elektrisk våben og en kropsledning**, da klubben ofte står svagest her m.h.t. udlån og bruger mange penge og arbejdskraft på reparationer af det elektriske udstyr. Desuden skal du betale op til 500kr. for at knække klubbens våben, som bruges af mange forskellige mennesker.
- Når du købt disse ting, så er det på tide at overveje anskaffelse af fægtebukser, fordi klubben ikke ligger inde med mange bukser.
- På videre sigt er det nu en gang også dejligst at have sin egen fægtehandske, maske og jakke, fremfor udstyr som bruges af mange andre mennesker.
- Til børn og unge anbefales det at købe fægtetøj et par numre for stort, så I ikke skal investere i nyt tøj så ofte.
- Husk altid at skrive navn i dit udstyr, så du kan finde det igen, hvis du glemmer det et sted.





HELLERUP  
FÆGTE-KLUB



## LEJE AF SKAB

Vi har skabe, du kan leje til dit private fægteudstyr. Desværre er der ikke skabe til alle, så der er fortrinsret til aktive fægtere, der kommer mindst 2 gange om ugen og som har eget, komplet udstyr. Du kan blive skrevet på venteliste til et skab.

Pris: 200,- kr. pr. halvår. Opkræves forud.

Kontakt klubbens kasserer på [kasserer@hellerupfaegteklub.dk](mailto:kasserer@hellerupfaegteklub.dk) for yderligere oplysninger.

## BRUGT FÆGTEUDSTYR

Hvis du af forskellige grunde vokser fra dit fægtetøj, eller hvis du (gud forbyde det) stopper med at fægte, så kan du sælge dit fægteudstyr til andre fægtere.

Der er ofte medlemmer, som vil være interesserede i at købe noget udstyr. Især børnetøj er efterspurgt. Du er velkommen til at hænge et opslag på Fægtesalen, hvis du ønsker at sælge udstyr. Du har også mulighed for at købe og sælge brugt fægteudstyr i Facebookgruppen: "Fægteudstyr. Køb og salg". Du kan også henvende dig i andre klubber.

Selvfølgelig kan du også forære dit aflagte udstyr til klubben. Du kan være sikker på, at mange vil få glæde af det. Henvend dig til chefræneren.

Som køber af brugt fægteudstyr bør du altid sikre dig, at udstyret lever op til de gældende sikkerhedsbestemmelser. Spørg gerne din træner, inden du køber.

## HVAD MED STÆVNER OG KONKURRENCER?

I en fægtekamp er der altid en taber og en vinder. På denne vis er der ikke den store forskel på almindelige fægtekampe under træningen på Fægtesalen og deltagelse i en konkurrence. Så hvorfor ikke springe ud i det og deltage i rigtige fægtestævner med det samme?

I Hellerup Fægte-Klub ser vi gerne, at så mange fægtere som muligt repræsenterer klubben til stævner og konkurrencer.

Konkurrencer er ikke kun for elitefægtere, men for alle. Ved konkurrencer får du en sportslig oplevelse og får mulighed for at udvikle din fægtning. Til konkurrencer er der masser af spænding, og du kommer til at møde andre fægtere end dem fra klubben. Desuden er deltagelse i stævner en social og kulturel oplevelse – du møder nye mennesker og kommer måske også ud at rejse. Der er mange forskellige stævner i ind – og udland på forskelligt niveau.

**På Fægtesalen bliver udvalgte stævneinvitationer ophængt**, og du kan altid spørge din træner til råds, om hvilke konkurrencer der passer til dig.

### Kategorier ved konkurrencer

Der er ikke vægtklasser og den slags i fægtning, dog er man opdelt i mænd og kvinder og aldersklasser til konkurrencer:

Fra 6-14 år fægter piger og drenge sammen. Det har ikke den store betydning, idet pigerne faktisk ofte er bedre til at koordinere deres bevægelser og til at koncentrere sig, mens drengene ofte endnu ikke er fysisk stærkere. I de unge aldersklasser kan man altid deltage på et alderstrin højere end ens alder tillader.

Danske fægtere kan deltage i alle konkurrence i ind –og udland. Man skal dog udtages til f.eks. EM og VM. Da niveauet i andre lande kan være højt, vil det være en god idé forinden at undersøge, hvor stærkt stævnet er. Spørg din træner.

I den daglige træning træner begge køn oftest sammen og man træner ofte flere aldersklasser sammen.

Aldersklasser i Danmark pr. juli 2021:

<b>Under 9 år (U9)</b>	Miniput	<b>U17</b>	Kadetter
<b>U11</b>	Miniorer	<b>U20</b>	Juniorer
<b>U13</b>	Puslinge	<b>20+</b>	Seniorer
<b>U15</b>	Drenge/piger	<b>40+</b>	Veteraner

Gå til en grundig og altid opdateret oversigt over aldersklasser og klingelængder her: <https://epee.dk/klinge.php> - inkluderer fødselsår. Er du i tvivl, så spørg os.

## FACILITETERNE - FÆGTESALEN, styrketræningsrum og gymnastiksal

**Klubbens fægtesal** er et atmosfærefyldt loftsrum med et specielt idrætsgulv på ca. 500 m<sup>2</sup>, som er ideelt til dyrkning af fægtesporten. Der er fem fægtebaner, som kan udvides til ti, således at 20 fægtere kan fægte med elektrisk markering på samme tid, når forholdene tillader det. På store træningsaftner kan pladsen godt synes trang, men hellere en fyldt sal end en tom klub. Fægtesalen er helt enestående i Danmark og samtidig den smukkeste - synes vi.

På fægtesalen findes endvidere omklædningsrum til begge køn, hygge-krog med bordfodbold og køkken, skabe til medlemstøj, arbejdsbord til reparation af våben og en ribbevæg til at hænge ud i.

Om nogle år vil klubbens lokaler blive udvidet med en tilstødende fægtesal, som bygges af Gentofte Kommune.

I fællesskab med de andre klubber i Hellerup Havn kan medlemmerne benytte et **styrketræningsrum**, som ligger i bygningen, hvor klubben holder til.

Hertil kommer en **gymnastiksal**, som kan benyttes i klubbens tildelte træningstider. Der er badminton- og volleynet samt basketballmål i gymnastiksalen, som også kan benyttes til floorball ved lån af klubbens floorballudstyr.

Klubben ligger lige ud til Hellerup Strand og Strandpark, hvorfor en tur i havet eller en picnic på plænen ligger lige for.

## ÆNDRING AF MEDLEMSKAB ELLER UDMELDELSE

Kategori	Alder	Træningsindhold	Træningsdage	Kontingent – pr. halvår	Termin
<b>Miniløber</b>	5-8 år	Fokus på fægtetræning gennem leg og trykke rammer. Vægt på læring af basale færdigheder og børnenes alsidige motoriske udvikling.	<b>Tirsdag</b> 16:30-17:30	1325	1/01 &
<b>Børnehold</b>	8-13 år	Vægten ligger på læring af basale fægtefærdigheder, børnenes alsidige motoriske udvikling, og at det skal være sjovt at fægte.	<b>Mandag-torsdag</b> 16:00-17:30	2100	1/07

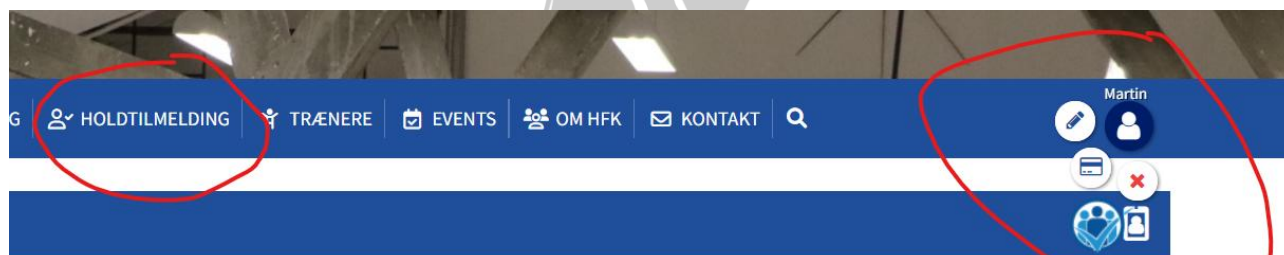
<b>Ungdomshold</b>	12-17 år	For alle unge uanset niveau. Vægten ligger på læring af fægtefærdigheder og fortsat motorisk udvikling tilpasset deltagernes forskellige niveauer.	<b>Mandag - torsdag</b> 17:30-19:00	2100	1/01 & 1/07
<b>Studerende</b>	18-30 år	Studerende fra begyndere til øvede træner sammen med de øvrige voksne til en lavere pris 2 gange ugentligt.	<b>Mandag &amp; onsdag</b> 19:00-21:00	1325	
<b>Voksenhold</b>	>16 år	Holdet er for alle voksne uanset niveau.	<b>Mandag - torsdag</b> 19:00-21:00	2250	
<b>Pensionister</b>	>67 år	Pensionister fra begyndere til øvede træner sammen med de øvrige voksne til en lavere pris 2 gange ugentligt.	<b>Mandag &amp; onsdag</b> 19:00-21:00	1325	

**Aktivt medlemskab** består af 6 forskellige kategorier, som primært afspejler klubbens hold og deres træningstider – se skema ovenfor.

Aktivt medlemskab af klubben giver adgang til deltagelse i træning, undervisning og aktiviteter. Aktive medlemmer kan stille op for klubben til konkurrencer, har stemmeret til generalforsamlingen og får løbende tilsendt nyheder fra klubben.

Der ydes familierabat på 20% pr. 2. familiemedlem.

Desuden har vi et **passivt medlemskab**, som er en slags støttemedlemskab til kr. 425 pr. år. Passivt medlemskab giver dig mulighed for at komme op i klubben og fægte i ny og næ, hvis der er plads. Dog max. 1 gang om måneden. Du må også gerne deltage i sociale arrangementer.



## Ændring af medlemskab

Ved indmeldelsen i klubben har du oprettet en profil i vores medlemssystem "Klubmodul".

Dine data i Klubmodul behandles efter gældende GDPR-lovgivning. Du bør opdatere dine profiloplysninger ved flytning, ny mail eller telefonnummer samt kreditkort, så vi kan holde kontakten til dig som medlem og betalinger til klubben kan gennemføres.

Hvis du vil ændre dit medlemskab til en anden kategori – f.eks. fra børnehold til ungdomshold eller fra ungdomshold til studiemedlemskab, så kan du selv gøre dette ved at logge ind via din profil og gå til opslaget ”Holdtilmeldinger”. Du kan også kontakte os for hjælp.

Klubbens forbeholder sig ret til at flytte dit aktive medlemskab til den kategori, der passer til din alder eller det hold, vi konstaterer, du faktisk træner på, hvis du ikke selv foretager ændringen – f.eks. fra Miniløverne til Børneholdet.

## Udmeldelse

Til gyldig udmeldelse kræves, at udmeldelsen sker skriftligt til foreningen pr. epost med mindst 14 dages varsel. Du kan også afmelde dig selv via Klubmodul. Det er altså ikke nok, at du bare siger det til nogen i klubben. For at kunne udmelde dig skal du have betalt dit seneste kontingent og anden forfalden gæld til os. Forudbetalt kontingent tilbagebetales ikke.

**Eksklusion** (ved restance med betaling): Hvis du er i restance med betalinger til klubben i mere end 3 måneder, kan klubben ekskludere dig. Du kan i så fald ikke blive medlem igen, før du har betalt din gæld. Er et medlem i restance udover 1 måned, må vedkommende ikke benytte klubbens faciliteter – herunder deltage i træning.

## Medlemsrettigheder og pligter

Du kan læse mere om dine rettigheder og pligter som medlem af klubben i vores vedtægter, som findes på hjemmesiden: <https://hellerupfaegteklub.dk/om-hfk>

## DE 12 FORÆLDREBUD – træning og stævner

1. Mød gerne op til træning og stævner – dit barn ønsker det.
2. Hils på trænerne, når du / I kommer og går.
3. Respektér, at det er trænerne og fægterne, der har adgang til træningsområdet (pistene) i klublokalet. Forældre har kun adgang til pistene, hvis en træner beder om hjælp. I er velkomne til at følge med og kigge på fra det sociale område.
4. Forældre må kun opholde sig i omklædningsrum svarende til deres eget køn.
5. Respektér trænere og dommere under træning og kampe – forsøg ikke at påvirke og vent med spørgsmål til bagefter.
6. Giv dit barn opfordringer til at deltage – pres ikke.

7. Tænk på, at det er dit barn, der fægter – ikke dig!
8. Giv opmuntringer og ros til alle under træning og kampe – ikke kun dit eget barn.
9. Giv opmuntring i både med- og modgang.
10. Spørg om træningen / kampen var spændende, lærerig eller sjov – spørg ikke kun til resultatet.
11. Sørg for rigtigt og fornuftigt træningsudstyr til dit barn – men overdriv ikke.
12. Hjælp til og bak op om det frivillige arbejde i klubben.

## SÅDAN BLIVER DU HURTIGERE BEDRE

1. Deltag i træningen mindst 2 gange pr. uge. Tag med til nogle stævner, og øv dig hjemme.
2. Lyt, se og lær af din træner og ældre fægtere. Erkend og brug, at de ved og kan mere end dig.
3. Forstå at for at blive bedre, handler det ikke om at vinde, men om at lære noget.
4. Træning og konkurrencedeltagelse handler om at lære noget. Det er dejligt at vinde, men ingen forventer det af dig. Prøv at bruge det, vi har øvet, når du kæmper.
5. Lær noget af både dine sejre og dine nederlag.
6. Vær tålmodig – at lære noget godt tager tid.
7. Hjælp dine klubkammerater med at lære – det lærer du også selv noget af.
8. Vær seriøs og giv dig 100%, mens du træner. Du kan godt have det sjovt samtidigt. Er du ikke frisk i kroppen eller hovedet, så bliv hjemme og tag en fægtefri dag.
9. Spørg, hvis der er noget, du ikke forstår – hav tillid til, at din træner ved mere end dig.
10. Forsøg altid at gøre dit bedste ved træning og stævner – ingen forventer mere.



## WEBSITE & SOME - Følg os, få info, like, del, kommentér!

### Hjemmeside

[www.hellerupfaegteklub.dk](http://www.hellerupfaegteklub.dk)

Scan link!



- Generel information om klubben, medlemskab og fægtesporten
- Vigtige nyhedsopslag for medlemmer
- Adgang til Klubmodul – medlemsregistrering m.m.



### Facebook – side

<https://www.facebook.com/HellerupFægteKlub>

Scan link!



- Større, generelle nyheder fra klubben
- Markedsføring og ekstern rekruttering
- Større sportslige resultater og klubidentitet



### Facebook – gruppe

<https://www.facebook.com/groups/17014912899>

Scan link!



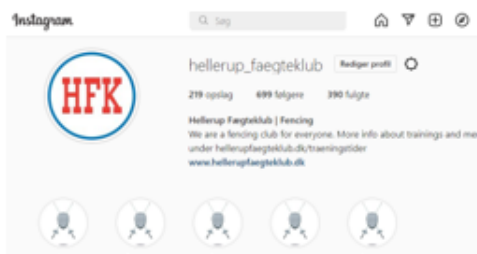
- En gruppe for medlemmer og pårørende
- Store og små nyheder for medlemmerne
- Almen kommunikation til medlemmerne
- Klubliv og klubtilhørsforhold
- Lukket gruppe – Du anmoder om medlemskab



### Instagram

[@hellerup\\_faegteklub](https://www.instagram.com/hellerup_faegteklub)

Scan link!



- Generelle nyheder fra klubben
- Markedsføring og ekstern rekruttering
- Sportslige resultater og klubliv



## KONTAKTLISTE

### BESTYRELSEN

### Kontaktperson for

Formand: Sverre Panduro, 2622 2703, [formand@hellerupfaegteklub.dk](mailto:formand@hellerupfaegteklub.dk) Voksne

Næstformand: Emil N. Støvring, 61666963, [naestformand@hellerupfaegteklub.dk](mailto:naestformand@hellerupfaegteklub.dk) Børn & unge

Kasserer: August Lindstrøm Jensen, 4240 7366, [kasserer@hellerupfaegteklub.dk](mailto:kasserer@hellerupfaegteklub.dk) Økonomi

Bestyrelsesmedlem Hans von der Osten, 2033 3944. [hans@visiodan.dk](mailto:hans@visiodan.dk)

Bestyrelsesmedlem: Mia Maja Frederiksen, 2077 9433

Talent & Elite

Suppleant: Patrick Jørgensen, 2499 9699, [suppleant1@hellerupfaegteklub.dk](mailto:suppleant1@hellerupfaegteklub.dk)

Suppleant: Vakant, [suppleant2@hellerupfaegteklub.dk](mailto:suppleant2@hellerupfaegteklub.dk)

### TRÆNERE

Cheftræner: Calin Harbu, 5434 2454, [Harbu\\_calin@yahoo.com](mailto:Harbu_calin@yahoo.com)

Assistenttræner: Johannes Kristian Olsen, 5042 1897, [johannes.kristian.olsen@live.dk](mailto:johannes.kristian.olsen@live.dk)

Assistenttræner og klubkoordinator: Martin Wiuff, 5053 6314, [info@hellerupfaegteklub.dk](mailto:info@hellerupfaegteklub.dk)

**Endnu en gang: Hjertelig velkommen i klubben og til fægtesporten. Vi håber, du bliver i lang tid.**

**Husk, at**

- Vi regner med din hjælp til klubarbejdet
  - Melde dig til vores SOME
- Ingen spørgsmål er dumme spørgsmål

**Med fægtehilsen  
Hellerup Fægte-Klub**