

Vi havde emnet om begrænsning af mobiltelefoner oppe på den seneste generalforsamling, hvor der var bred opbakning til bestyrelsens tanker. På generalforsamlingen blev bestyrelsens analyse og tanker drøftet, og det følgende er en opsummering heraf suppleret med de regler, som bestyrelsen efterfølgende er nået frem til.

## **Mobilfri zone**

Over de seneste år er brugen af mobiltelefoner eksploderet i vores træningsmiljø. Den nuværende brug går mod klubbens værdier, og det vil vi gerne gøre noget ved.

## **Det modsatte synspunkt**

Lad os starte i den modsatte ende og ridse et klassisk argument op:

*"Ingen skal blande sig i, om jeg læser nyheder, ser film eller spiller på mobilen under min træning. Om mine pauser er lange, rører kun mig. Hvis du ikke kan lide at se på det, kan du kigge væk. Jeg har betalt mit kontingent og bestemmer selv, hvordan jeg bruger min tid og klubbens udstyr. Dette er et gammeldags, formynderisk påfund af nogle gråhårede mænd, der vil påtvinge mig deres værdier."*

Det lyder umiddelbart logisk – hvis man kun ser på det fra et individuelt perspektiv. Problemet er, at argumentet ser bort fra, at individuel adfærd påvirker fællesskabet. Det er netop derfor, vi har et problem.

Der er fire kerneargumenter for, hvorfor vi vil begrænse brugen af mobiler:

### **1) Vi vil hinanden og fællesskabet**

Vi er ikke et fitnesscenter – vi er en forening. Vi er en forening, der får gratis lokaler stillet til rådighed af kommunen og får økonomisk tilskud efter Folkeoplysningsloven. Det er en anerkendelse af, at vi skaber noget mere end blot træning. Vi vil være et sted, hvor man lærer andre mennesker at kende på tværs af alder og sociale skel. Det skaber en sammenhængskraft i samfundet. Det skaber tillid og det skaber tryghed. En følelse af at hører til. Det bekæmper ensomhed (som der er vel rigeligt af i dag) og det skaber grobund for livslange venskaber.

Derfor er vigtigt, at vi har spilleregler, der fremmer at vi interagerer med hinanden, at vi taler sammen, ser hinanden og lærer hinanden at kende. At vi har et reelt fællesskab.

Den udbredte mobilbrug som fjernsyn bryder dette. Folk, der konstant sidder med mobilen, isolerer sig selv gør det svært at interagerer. Hvem gider prikke en på skulderen, som er opslugt af sin mobil og sige "Hey – vil du høre en vittighed".

Vi vil fremme et inkluderende miljø. Et miljø, der fremmer kendskab og venskab mellem mennesker.

## 2) Vi vil en energifyldt stemning

Mennesker er sociale væsner. Vi spejler os - og påvirkes - af hinandens energi. Det gælder hele paletten, fra når andre griner, græder - eller gaber - til de energifyldte.

En træningssal flydt med engagerede mennesker giver motivation og drive. Mobilbrug mellem sættene skaber derimod en død og energiforladt stemning.

Og ja, der er eksempler på folk, der ryger hele deres liv og bliver møg-gamle. Og der er også eksempler på nogle, der træner hårdt og sidder på mobilen mellem sættene og stadig formår at træne hårdt. Det er bare ikke det, der er det udbredte billede.

Det udbredte billede er, at der er flere, der sidder forstenede på bænke, og falder i staver midt i træningslokalet og tager unødvendigt lange pauser. Og når makkeren tager et sæt - ja, så kigger man på mobilen i stedet for at bakke makkeren op med motiverende tilråb og ens mental tilstedeværelse - hvor man måske kunne risikere at blive motiveret til selv at gå til den i ens næste sæt.

Vi elsker energi og engagement. Uden mobiler får vi en bedre atmosfære med motivation, drive og intensitet.

## 3) Vi vil udnytte kapaciteten

Sidste år slog vi rekord for antal medlemmer. Vi har flere gange måtte lukke for nye medlemmer, og som noget nyt måtte vi lukke meget tidligt i år. Det gør vi fordi vi er presset på kapaciteten.

Vi er så pressede på pladsen, og her er mobilbrug en reel udfordring. Folk, der sidder og scroller, optager maskinerne i urimeligt lang tid.

Det giver ingen mening, at vi må afvise medlemmer, for at have medlemmer, der fylder uden at træne.

Når vi undgår at falde i staver over mobilen, sikrer vi, at alle kan få adgang til maskinerne og holder flowet i gang.

## 4) Vi vil træning, fordybelse og intensitet

Træning handler ikke kun om kroppen - det handler også om mental styrke. At kunne fokusere, presse sig selv og gå ind i *flow*-tilstanden. In the zone, som Arnold ville udtrykke det.

Gennem fokuseret træning opøver nogle mentale færdigheder, som man kan tage med sig ud i verdenen. Man opøver sin evne til at fastholde sit fokus og det er en nøgle kompetence for at klare sig godt i livet.

Fokus er nøglen til succes. Uden distraktioner kan du fordybe dig i din træning, holde intensiteten oppe og bliver stærkere både fysisk og mentalt

## **Mobilfri zone i praksis**

Mobiltelefoner skal ligge i tasker eller lommer.

De må kun bruges kortvarigt til at skifte musik, filme sit løft, eller nødvendige helbredsmæssig formål (diabetes). Dvs. hvis man har et anerkendelsesværdigt formål. Ligesom så mange andre situationer i klubben vil der være et element af vurdering. Det er også tilladt at bruge mobilen på cardio-maskiner.

Man må også gerne se film på mobilen, være på sociale medier, spille spil, tjekke og svarer på beskeder. Det skal bare foregå i Genoptræningens lokaler i det område, som er markeret med mobil-zone eller udenfor på p-pladsen – ikke på området foran branddøren. Man må ikke optage en maskine/stang med vægtskiver, mens man holder mobil-pause.

### Håndhævelse:

Vi opfordrer alle til at hjælpe hinanden med at inkludere alle i fællesskabet og venligt minde om, at området er mobilfri. Efter én advarsel vil brud på reglen medføre karantæne.

- 1) Advarsel
- 2) Træning stoppes og hjem for dagen
- 3) 1 uges karantæne
- 4) 3 ugers karantæne
- 5) 3 mdr. karantæne