

BENUTZUNGSORDNUNG TRAININGSRAUM

(Diese Ordnung ist eine Ergänzung zur Ruder- und Bootshausordnung)

1. Die Benutzung des Trainingsraumes ist nur Mitgliedern gestattet. Gäste sind zum Schnuppern in Begleitung eines Mitgliedes willkommen. Das Mitglied muss in die Benutzung der Geräte eingewiesen sein und ist verantwortlich. Die Trainierenden benutzen die Einrichtungen auf eigene Gefahr.
2. Jugendlichen unter 18 Jahren ist die Benutzung nur unter Aufsicht eines Ausbilders gestattet.
3. Betreten des Raumes nur mit gut gesäuberten (Turn-) Schuhen. Trainingsübungen sind nur mit Turnschuhen erlaubt.
4. Es sollten aus Sicherheitsgründen immer 2 Personen anwesend sein, um ev. Hilfestellung leisten zu können. **NOTRUFNUMMERN: 112 bzw. 110**
5. Das Training mit der Freihantel wird nur im Power Cage oder auf dem Stemboden ausgeführt. Dabei ist ein hartes Aufsetzen der Gewichte unbedingt zu vermeiden. Die Hantelscheiben sind auf den bereitgestellten Ständern aufzubewahren.
6. Auch Geübte sollten – falls sie alleine trainieren – Hantelübungen mit der Freihantel nur im Power Cage ausführen, sofern die Hantel höher als Hüfthöhe bewegt wird. Das gilt unbedingt bei Bankdrück-Übungen.
7. Zum Training ist IMMER ein Handtuch mitzubringen. Damit ist beim Spinning das Rad (Lenker) abzudecken. Der Schweiß am Gerät und auf dem Fußboden ist nach Übungsende sofort abzuwischen, die Griffe der Geräte mit Desinfektionsspray einzusprühen und mit den Papiertüchern zu trocknen (Papierkörbe benutzen!).
8. Schäden am Gerät sind der Trainingsleitung sofort zu melden und das Gerät nicht mehr zu benutzen.
9. Der bereitgestellte Besen darf von Jedermann benutzt werden!
10. Es gibt zwei Notausgänge: Eingangstür und Fensterausstieg
11. Der Letzte macht die Fenster zu, das Licht aus und schließt den Raum ab!

(Stand 10.11.2016)