



## NUTZUNG DES KRAFTRAUMS

Liebe Clubmitglieder,

hilft bitte mit, dass der Kraftraum sauber und ordentlich bleibt, die Geräte in einem guten Zustand sind und die Benutzung der Geräte sicher ist. Bitte beachtet dafür die folgende Kraftraumordnung:

### Nutzung

Die Benutzung des Kraftraums ist nur Clubmitgliedern gestattet. Kinder unter 14 Jahren dürfen den Kraftraum nur unter Aufsicht eines Erwachsenen oder Trainers nutzen. Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren dürfen den Kraftraum nur benutzen, wenn sie mindestens vier Mal an einem Krafttraining teilgenommen haben und dabei von einem Clubtrainer betreut wurden.

### Sauberkeit

Bitte den Kraftraum generell nur mit sauberen und trockenen Sportschuhen betreten! Verschüttete Flüssigkeiten sowie Schweiß sind aufzunehmen. Müll und vor allem zerbrochenes Glas bitte vollständig im Mülleimer entsorgen.

### Ergometer

Alle Ergometer (Rudern, Ski, Rad usw.) sind nach Benutzung mit den Reinigungsmitteln zu säubern, insbesondere die Rollbahnen der Ruderergometer und die Rahmen der Spinningräder.

### Geräte, Matten und Slides

- Jedes umgestellte Gerät bitte nach der Benutzung zurückstellen.
- Nach Gebrauch bitte die Gymnastikmatten an den Wandhalter zurückhängen.
- Die Abwurfmatten bitte an ihren Bestimmungsort zurücklegen.
- Die Slides/Slider (Schienen für Ruderergometer) bitte ebenfalls nach Gebrauch immer zurückhängen.

### Kurzhanteln

Alle Kurzhanteln haben gekennzeichnete Ablagen und sind nach Benutzung an ihren Platz zurückzulegen.

### Langhanteln

Alle Langhanteln sowie die Hexagon- und SZ-Stange sind nach Benutzung in ihre Halterung zurückzulegen. An den Geräten „Bankdrücken“, „Bankziehen“ und „Rack“ kann jeweils eine 20 kg-Langhantel und eine 20 kg-Langhantel samt Gewichten verbleiben.

Alle Hanteln sind langsam auf dem Boden abzusetzen. Dies verringert nicht nur die Verletzungsgefahr von zurückspringenden Hantel. Die langsame, kontrollierte und schrittweise Bewegungsausführung fördert gleichzeitig den gewünschten Kraftaufbau. Zudem muss die Fläche nicht so häufig wegen Bodensanierungen gesperrt werden.

### Gewichtsscheiben

Alle Scheiben sind im entsprechend gekennzeichneten Lager abzulegen. Insbesondere ist keine Durchmischung der schweren Gewichte gestattet. Ausnahme hiervon sind die Gewichte, die mit der zugehörigen Hantel am Gerät verbleiben (siehe Punkt „Langhanteln“).

### Federverschlüsse für Hantelstangen

Die Federverschlüsse sind nach Benutzung unter die großen Gewichtsscheiben zu legen.

### Musik

Manche mögen es laut, andere leise – über alle Altersklassen hinweg. Wichtig ist ein respektvolles Miteinander und deswegen spricht bitte mit den anderen Nutzern des Kraftraums, bevor die Musik lauter oder leiser gestellt wird. Wenn die Musik so laut ist, dass dadurch der Barbetrieb gestört wird, dann nehmt bitte auch darauf Rücksicht und reduziert die Lautstärke wieder.