

Kraftraum-Ordnung des VfL Lichtenrade 1894 e.V.

Die Benutzung des Kraftraumes ist grundsätzlich nur Mitgliedern gestattet.

Kindern unter 14 Jahren ist die Nutzung untersagt (Ausnahme durch Antrag des Übungsleiters mit schriftlichem Einverständnis der Eltern).

Bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres benötigen die Nutzer eine von ihrem Erziehungsberechtigten unterschriebene Einverständniserklärung.

Für die Nutzung des Kraftraumes ist ein Schlüssel, der von der Geschäftsstelle ausgegeben wird, notwendig. Dieser darf nicht unbefugt an Dritte weitergegeben werden.

Jeder, dem per Schlüssel Zugang zum Kraftraum eingeräumt wird, verpflichtet sich, die nachstehenden Regelungen für die Nutzung des Kraftraumes einzuhalten bzw. im Rahmen eines Gruppentrainings für deren Einhaltung Sorge zu tragen.

1. Die Buchung des Kraftraums erfolgt online über die VfL-Homepage
2. Hat eine Sportgruppe den Raum für bestimmte Zeiten fest zugewiesen bekommen, dürfen Gruppenfremde nur bei Zustimmung des verantwortlichen Gruppenleiters in dieser Zeit den Raum mitbenutzen.
3. Anfänger sollten nur unter sachkundiger Anleitung mit den Geräten hantieren.
Beachte: Bei falscher Benutzung der Geräte kann Krafttraining zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen (Gelenke, Wirbelsäule, Bänder).
4. Die Benutzung des Kraftraumes und der Geräte ist nur mit Sportkleidung gestattet. Das Betreten des Raumes ist mit im Freien getragenen Schuhen verboten.
Beachte: Der Fußboden wird auch für Aufwärmübungen genutzt.
5. Vor Übungsbeginn hat sich jeder in die ausliegende Anwesenheitsliste einzutragen. Für Gruppen reicht die Unterschrift des Übungsleiters unter Angabe der beteiligten Personenzahl.
6. Vor Übungsbeginn hat jeder eine Sichtprüfung der Geräte und insbesondere der Stahlseile durchzuführen. Werden dabei **Schäden** festgestellt, so sind diese in die Anwesenheitsliste einzutragen und der Geschäftsstelle zu melden.
Beachte: Durch Unterschrift wird bestätigt, daß der Kraftraum ordnungsgemäß übernommen wurde und die Regeln dieser Kraftraum-Ordnung eingehalten werden.
7. Auf den Übungsbänken ist zur Schonung der Kunststoffauflagen ein Handtuch als Unterlage zu verwenden.
Beachte: Schweiß und fettige Haare hinterlassen unhygienische Ränder und Flecken, die die Kunststoffoberflächen schnell porös machen.

Seite 2 der Kraftraum-Ordnung

8. Die Geräte im Kraftraum sind pfleglich und schonend zu behandeln, um vorzeitigen Verschleiß zu vermeiden. Über entstandene Schäden oder Probleme, ist die Geschäftsstelle und/oder der Hausmeister zu informieren. Außerdem sind sie unter „Bemerkungen“ in die Anwesenheitsliste einzutragen.

Beachte: Jeder möchte intakte und komplette Geräte vorfinden.

9. Nach dem Training bitte

- Kurzhanteln, Hantelstangen und Hantelscheiben in die dafür vorgesehenen Ständer bzw. Scheibenaufnahmen zurücklegen. Hantelscheiben immer von den Langhanteln abnehmen. Geräte und Gewichte nicht auf den Übungsbänken ablegen.
Beachte: Gewichte und Kanten der Geräte beschädigen die Polster.
- den Kraftraum, den Umkleideraum und die Duschen sauber und aufgeräumt verlassen.
- das Licht ausschalten,
- die Fenster schließen und die Tür abschließen.

Bei Verstößen gegen diese Nutzungsordnung kann die Zugangsberechtigung jederzeit entzogen werden!!

Beschlossen durch den Gesamtvorstand
am 18.03.2024