

Kraftraumordnung



Präambel

Diese Ordnung regelt die Benutzung des Kraftraums im Bootshaus des Ruderverein Lüdinghausen 1925 e.V. Sie soll eine sichere, rücksichts- und verantwortungsvolle Ausübung des Sports sicherstellen. Dazu schließt sie auch alle Geräte, Gegenstände und Funktionen mit ein, die der Raum bereitstellt oder in ihm aufbewahrt werden. Eine Benutzung dieser außerhalb des Raumes wird genauso behandelt, als würde dies innerhalb des Kraftraumes geschehen.

Nutzung & Aufsicht

- Die Benutzung des Kraftraums erfolgt auf eigene Gefahr.
- Der Kraftraum und seine Geräte dürfen nur von unterwiesenen Vereinsmitgliedern ohne explizite Aufsicht genutzt werden.
- Minderjährigen und nicht unterwiesenen Personen ist die Benutzung nur unter Aufsicht unterwiesener Vereinsmitglieder gestattet. Die Aufsicht ist im Anwesenheitsbuch einzutragen.
- Mit Ausnahme der Ergometer ist die Nutzung von Geräten und Hanteln nur zulässig, wenn mindestens zwei Personen im Kraftraum anwesend sind.
- Jeder Benutzer hat sich in das elektronische Anwesenheitsbuch einzutragen.
- Festgelegte Trainingszeiten haben Vorrang vor Einzeltraining.

Hygiene & Sauberkeit

- Der direkte Hautkontakt mit Sitz-, Liege- und Anlehnflächen an Geräten und Liegen ist zu vermeiden.
- Als Unterlage muss immer ein ausreichend großes Handtuch benutzt werden.
- Griffe und Display der Ausdauermaschinen müssen nach jedem Gebrauch gesäubert werden.
- Der Verzehr von Speisen und Getränken sowie die Benutzung von Magnesia sind innerhalb des Kraftraumes nicht erlaubt.

Ordnung & Geräte

- Grundsätzlich sind alle beweglichen Geräte und Hanteln nach Trainingsende an die dafür vorgesehenen Orte zurückzulegen und zu entlasten.
- In persönlichen Trainingspausen sind die Trainingsgeräte für andere Trainierende zur Verfügung zu stellen.
- Mängel oder Schäden sind in das elektronische Anwesenheitsbuch einzutragen und dem Vorstand anzuzeigen.
- Die Musik ist auf eine angemessene Lautstärke zu begrenzen.
- Nach dem Training sind die Stereoanlage und der PC auszuschalten. Der PC ist durch Ziehen des Steckers vom Stromnetz zu trennen, da ansonsten die Ergometer aktiv bleiben! In den Wintermonaten sind zusätzlich alle Fenster zu schließen und die Heizungen runterzuregeln.

Beschlossen durch den Vorstand am 20.12.2018 mit Inkrafttreten zum 01.01.2019.