



Kraftraum @ MJC

Vorbemerkung:

Die unten aufgeführten Regeln und Hinweise sollen die Rahmenbedingungen für ein angenehmes und sicheres Training sein. Niemand will, dass sich jemand im Training verletzt oder Geräte beschädigt bzw. entwendet werden.

Alle Personen, die im Kraftraum trainieren, sollen bekannt sein, entweder dem anwesenden Trainer oder durch ihren Eintrag in eine Liste. Hierdurch können diese Personen direkt angesprochen werden, falls Veränderungen bekannt gemacht werden sollen oder falls Auffälligkeiten aufgetreten sind.

1. Krafttraining im Rahmen eines angebotenen Vereinstrainings (mit KR-Trainer)

- Zu definierten Zeiten wird der Kraftraum von einem Trainer geöffnet. (Jens: freitags 18:00 bis 21:00)
- Der Trainer unterweist in der sinnvollen und sachgemäßen Benutzung der Geräte.
- Der Trainer ist verantwortlich für Ordnung und Sauberkeit wie bei allen anderen Trainingseinheiten auch. Konkret im Kraftraum:
 - ➔ *Handtuch sollte aus hygienischen Gründen immer aufs Gerät aufgelegt werden*
 - ➔ *Training in angepasster Kleidung*
 - ➔ *nach dem Training: alle Scheiben und Hanteln auf den dazugehörigen Ständer, Fenster zu, Stecker bei Radio und Geräten ziehen*

2. Eigenverantwortliches Training (ohne KR-Trainer)

Wird in eigener Verantwortung trainiert sollten folgende Regeln beachtet werden:

- Vor dem ersten eigenverantwortlichen Training sollte eine Einweisung durch einen Trainer erfolgen.
- Jeder trägt seine Trainingszeit (Kommen und Gehen) in ein Buch am Empfang ein.
- Nach dem Eintrag erhält er den Schlüssel für den Kraftraum (falls noch niemand im Kraftraum trainiert). Nach dem Aufschließen gibt er diesen wieder beim Empfang ab.
- Zu beachten ist:
 - ➔ *Handtuch sollte aus hygienischen Gründen immer aufs Gerät aufgelegt werden*
 - ➔ *Training in angepasster Kleidung*
 - ➔ *nach dem Training: alle Scheiben und Hanteln auf den dazugehörigen Ständer, Fenster zu, Stecker bei Radio und Geräten ziehen.*
- Die Empfangsbesetzung schließt jeden Abend ab und kontrolliert den Zustand des Raums (Fenster zu, Scheiben aufgeräumt, Stecker gezogen).