



Nutzungsordnung Kraftraum

1. Zugangsberechtigung/Anmeldung

- Der Kraftraum ist von Montag bis Samstag zu den jeweiligen Zeiten (Aushang an der Kraftraumtür sowie in der TSV-Sportinfo) ausschließlich für Vereinsmitglieder, die gleichzeitig Angehörige der Sparte „Fitness“ sind sowie für alle Abteilungen, die mit eigenem Trainer eine Trainingszeit reserviert haben, geöffnet.
- Ein kostenfreies Probetraining ist mit dem jeweiligen Übungsleiter oder der Geschäftsstelle des TSV zu vereinbaren.
- Die Anmeldung erfolgt über ein Beitrittsformular, das der jeweilige Übungsleiter ausgibt und das diesem, einem anderen Trainer oder in der Geschäftsstelle vorgelegt werden muss.
- Das Mindestalter beträgt 15 Jahre, eine Einwilligung der Eltern ist notwendig.

2. Allgemeine Richtlinien

- Die Nutzung des Kraftraums erfolgt auf eigene Gefahr. Die Haftung des Vereins für Unfallfolgen ist ausgeschlossen.
- Den Weisungen des Übungsleiters ist unbedingt Folge zu leisten.
- Der Übungsleiter kann den sofortigen Abbruch von Übungen veranlassen, wenn diese die Gesundheit des Nutzers oder die anderer gefährdet.
- Der Nutzer haftet bei unsachgemäßem Gebrauch für entstandene Schäden an Maschinen und Geräten.
- Bei unkollegialem und/oder respektlosem Verhalten eines Nutzers gegenüber anderen ist der Übungsleiter dazu berechtigt, diese Person des Kraftraumes zu verweisen.
- Das Training ist nur nach Einweisung eines Übungsleiters gestattet. Mitgliedern unter 18 Jahren ist die Nutzung nur nach Erstellung eines Trainingsplanes von Seiten eines Übungsleiters erlaubt.
- Jeder Nutzer hat sich in die am Eingang ausliegende Teilnehmerliste in leserlicher Schrift einzutragen.
- Der Kraftraum darf nur mit sauberen Turnschuhen und sauberer, frischer Sportkleidung betreten werden. Training barfußig bzw. mit ungeeignetem Schuhwerk (z.B. Flip Flops) ist verboten. Ausgenommen sind Dehnungsübungen auf der Matte und spezielle Kräftigungsübungen für die Fuß- und Wadenmuskulatur.
- Für Taschen, Wertgegenstände etc. wird keine Haftung übernommen. Diese können während des Trainings in den vorhandenen Fächern deponiert werden.

- Sitzflächen, Lehnen und Polsterungen sind mit einem Handtuch zu bedecken und gegen Schweißkontakt zu schützen.
- Nach dem Hanteltraining sind die Kurzhanteln und Gewichtsscheiben auf den dafür vorgesehenen Ständern zu deponieren. Matten, Bügel, Griffe und andere mobile Gerätschaften wie Pezzibälle, Flexibars oder Aerostepper sind an die dafür vorgesehenen Plätze zu bringen.
- Die Bedienung der Musikanlage inklusive Lautstärke und Wahl der Musik unterliegt alleine dem Übungsleiter.

3. Sicherheitsregeln

Training mit Hanteln

- Die Gewichtsscheiben sind mit den Verschlüssen auf den Stangen zu sichern.
- Sicherheitsabstände sind einzuhalten. Es ist besonders darauf zu achten, dass andere Personen nicht gefährdet werden.

Training an den Cardiofitnessgeräten

- Das benutzte Gerät ist nach dem Gebrauch mit den dafür vorgesehenen Reinigungsmaterialien zu reinigen.

Training am Seilzug

- Vor Übungsbeginn ist der einwandfreie Zustand und die fehlerfreie Funktion der Maschinen zu prüfen. Mängel sind sofort dem Übungsleiter zu melden.
- Vor jeder Verwendung der Geräte ist zu prüfen, ob die Kabel bzw. Seile einwandfrei in den Führungen laufen.
- Bei nicht korrekter Funktion während des Trainings ist die Nutzung der Kraftmaschine sofort einzustellen.
- Vor Beginn des Trainings ist das gewünschte Gewicht anzuwählen und sicherzustellen, dass der Stift an den Gewichtsplatten bis zum Anschlag in der Führung steckt.
- Beim Training an den Zuggeräten ist die Zugrichtung unbedingt einzuhalten. Übermäßige seitwärtige Abweichungen von der vorgegebenen Zugrichtung sind zu vermeiden.
- Das Anbringen von zusätzlichen Gewichten wie Scheiben oder Hanteln ist nicht erlaubt.

Zu widerhandlungen gegen obige Richtlinien können den sofortigen Verlust der Nutzungsberechtigung für den Kraftraum zur Folge haben.