

Kraftraum-Ordnung und Hallennutzung

Allgemeine NUTZUNGSREGELN für die TRAININGSHALLE

1. Bei Belegung der Kur-Zimmer ist nach 21:00 kein Training mehr erlaubt. Zimmerlautstärke ist einzuhalten, damit unsere Gäste ungestört bleiben. Bei gemeinschaftlichem Training möge auf das empfindlichste Ohr Rücksicht genommen werden.
2. Vor dem Training bitte immer die Hände waschen.
3. Die Halle darf nur mit sauberen geeigneten Trainingsschuhen betreten werden, das Barfuß-Laufen ist nicht gestattet (Verletzungsgefahr durch die vielen Geräte)
4. Bitte möglichst oft lüften.
5. Trainingsgeräte sind nur mit HANDTUCH (Ergo-Meter wo möglich und sinnvoll, z.B. über dem Fahrradlenker) zu benutzen, benutzte Geräte sind immer nach der Benutzung zu reinigen (gegebenenfalls auch der Boden um die Geräte herum). Reinigungs- und Desinfektionsmittel stehen im Eingangsbereich bereit.
6. In der gesamten Halle sind nur Kunststoff-Trinkflaschen erlaubt. Behälter aus Glas dürfen nicht verwendet werden.
7. Es wird empfohlen, das Training in schulterbedeckenden T-Shirts durchzuführen. Das Trainieren mit bloßem Oberkörper ist ausdrücklich nicht erwünscht.
8. NUR EIGENE TRAININGSMATTEN benutzen und wieder mit nach Hause nehmen! (Aus hygienischen Gründen stehen die Matten von der Undine nicht mehr zur Verfügung)
9. Wer nach draußen geht, achte bitte darauf, dass er keine Erde mit in den Trainingsraum trägt (bzw. fegt ihn ggf. auf und entsorgt ihn). Dies gilt auch für Geräte, die nach draußen und dann wieder in den Trainingsraum gestellt werden
10. Nach dem Training sind bitte

- Die Gewichte von den Geräten abzubauen (das trainiert auch und der Nächste freut sich, dass er nicht erst aufräumen muss um zu trainieren).

- Sonstige Trainingsgeräte (Pezzibälle etc.) wieder an die dafür vorgesehenen Plätze zu bringen.

- Die Fenster und Türen zu schließen

- Ordnung und Sauberkeit zu schaffen (Müll entsorgen, persönliche Gegenstände mitnehmen). In der Halle dürfen keine persönlichen Gegenstände aufbewahrt werden, diese werden regelmäßig entsorgt.

Der Vorstand

Ruderclub Undine e.V. Radolfzell

Gültig ab 29.11.2021

Ab Dezember 2024 gelten die folgenden Zeiten für die Hallenbelegung:

Montag	18:30-20:00	Trainingsgruppe Johannes
Dienstag	17:30-19:45	Rennrudergruppe
Mittwoch	17:30-19:45	Rennrudergruppe
Donnerstag	17:30-19:00	Rennrudergruppe
	19:00-21:00	Rudern F
Freitag	14:30-16:00	Schule
Freitag	17:30-19:45	Rennrudergruppe
Samstag	(14:00-16:20)	Rennrudergruppe bei schlechtem Wetter
Sonntag	(10:00- 12:00)	Rennrudergruppe bei schlechtem Wetter

Während dieser Zeiten haben die Übungsleiter die Verantwortung für die Abläufe in der Trainingshalle, einzelne Mitglieder dürfen selbstverständlich in dieser Zeit unter Beachtung der Hallen-Ordnung trainieren.

Im Namen des Ruder-Ausschusses

Bernd