

# Hinweise zur Trainingsraum-Nutzung

Damit wir alle sicher und mit Spaß trainieren können, beachtet bitte ein paar kleine Dinge:

- ✓ Die Nutzung des Trainingsraumes erfolgt auf eigene Gefahr!
- ✓ Wer sich in der Benutzung eines Gerätes **unsicher** ist, sollte sich die richtige Nutzung zeigen lassen und diese bis dahin **unterlassen!**
- ✓ Bitte **nie mit Straßenschuhen** den Raum betreten.
- ✓ Der Trainingsraum ist **keine Umkleide**. Dafür haben wir extra Räume.
- ✓ **Hantelstangen und Gewichte wegräumen**. Insbesondere die Gewichte haben auf dem Boden nichts zu suchen! Es soll niemand darüber stolpern.
- ✓ Nach dem Ergometer-Fahren (Rudern wie Rad) immer die **Geräte sauber wischen**, Griffe und Sitz/Sattel reinigen und **Schweiß entfernen**.
- ✓ Wer auf Ergo/Rad stark schwitzt, legt zum Schutz des Bodens bitte ein Handtuch darunter oder **wischt den Boden zusätzlich**.
- ✓ Beim Bankziehen, Bankdrücken, Beinstoßen und auf den Matten ein **Handtuch unterlegen**.
- ✓ Die **Matten ohne Schuhe** benutzen.
- ✓ Nach dem Training einmal **kurz durchlüften** und **Heizkörper auf Stufe 1** stellen.
- ✓ Beim Verlassen des Raumes einmal prüfen, ob **Fenster & Türen geschlossen** sind.
- ✓ Ruderer/Ruderinnen **unter 16 dürfen nur unter Aufsicht** eines Erwachsenen oder Jugendbetreuers trainieren.
- ✓ Zu den reservierten Zeiten hat die eingetragene Gruppe Vorrang.