

# **RUDERVEREIN „WESER“ VON 1885 E.V. HAMELN**



## **Regeln zur Nutzung des Kraft- und Gymnastikraumes**

### **1.**

Der Kraft- und Gymnastikraum steht nur Vereinsmitgliedern zur Verfügung. Gäste sind nur im Ausnahmefall in Begleitung eines Vereinmitgliedes zugelassen. Darüber hinaus wird der Raum für Maßnahmen des Ruderstützpunktes Hameln und von Schulgruppen mit aufsichtführenden Personen von mit uns kooperierenden Schulen genutzt.

### **2.**

Der Kraft- und Gymnastikraum darf nur in der Zeit von 08.00 Uhr bis 22.00 Uhr genutzt werden. Dabei haben die im aushängenden Belegungsplan aufgeführten Gruppen Vorrang. An den Wochenenden haben die Trainingsmannschaften ein vorrangiges Nutzungsrecht.

### **3.**

In der Zeit vom 01. Oktober bis 30. April dürfen die Fenster und Schiebetüren aus technischen Gründen (Heizung und Umluftanlage) nicht geöffnet werden.

### **4.**

Die Nutzung erfolgt auf eigene Gefahr. Die Haftung des Vereins für Unfallfolgen ist ausgeschlossen. Fachkundige Schulung und Überprüfung der gesundheitlichen Voraussetzungen vor Aufnahme der Übungen obliegen allein der Verantwortung des einzelnen Nutzers. Nutzer des Kraft- und Gymnastikraumes tragen sich vor der Nutzung in das ausliegende Anwesenheitsbuch ein.

### **5.**

Die Nutzung ist nur bei Anwesenheit von mindestens zwei Teilnehmern zulässig. Wenn dies in Ausnahmefällen nicht möglich sein sollte, dürfen Übungen, bei denen frei bewegliche Gewichte (z. B. Hanteln) über dem Körper (z.B. Bankdrücken usw.) bewegt werden, nicht ausgeführt werden. Mitgliedern unter 15 Jahren ist die Nutzung nur unter fachkundiger Aufsicht (Übungsleiter/Trainer) gestattet.

**6.**

Der Kraft- und Gymnastikraum darf nur mit sauberem Schuhwerk betreten werden. Es ist nicht gestattet, den Raum mit Schuhen zu betreten, mit denen vorher draußen gelaufen wurde. Aus hygienischen Gründen ist auf den Trainingsgeräten immer ein entsprechend großes Handtuch unterzulegen. Nach der Nutzung sind die Ergometer und die sonstigen Geräte mit den dafür zur Verfügung stehenden Reinigungsmitteln zu reinigen.

**7.**

Die Musikanlage darf nur in einer Lautstärke betrieben werden, bei der sich keiner der Anwesenden gestört fühlt. Gegebenenfalls ist die Musik ganz abzuschalten.

**8.**

Grundsätzlich sind alle beweglichen Trainingsgeräte (Hanteln, Scheiben usw.) sowie sonstige Kleingeräte nach der Nutzung an die dafür vorgesehenen Aufbewahrungsorte zurückzulegen. Hantelscheiben dürfen nicht auf dem Linoleumbelag abgelegt werden. Bei Nutzung in den nicht gedämpften Bereichen sind entsprechende Unterlagen (Matten, Filze o.ä.) zur Stoßdämpfung zu benutzen.

Gymnastikbälle sind in den dafür zur Verfügung stehenden Boxen bzw. Netzen zu lagern. Andere Bälle dürfen im Kraft- und Gymnastikraum nicht genutzt werden.

**9.**

Der Verzehr von Speisen und Getränken **-mit Ausnahme von Wasser-** ist im Kraft- und Gymnastikraum nicht gestattet.

**10.**

Schäden an Geräten sind in das ausliegende Anwesenheitsbuch einzutragen.

**11.**

Die Teilnahme am Reinigungsdienst ist für alle Nutzer des Kraft- und Gymnastikraumes verpflichtend. Die Nutzer tragen sich dafür in dem ausliegenden Reinigungsplan ein. Für die Einhaltung des Reinigungsplanes sowie Hilfeleistung bei der Reinigung des Kraft- und Gymnastikraums stehen die im Aushang benannten Personen zur Verfügung.

## **12.**

Diese Regeln treten mit Wirkung mit sofortiger Wirkung in Kraft. Wird gegen diese Regeln verstoßen, kann dem betreffenden Mitglied eine weitere Nutzung des Kraft- und Gymnastikraumes untersagt werden.

Hameln, 19. April 2017

**Ruderverein „Weser“ von 1885 e.V. Hameln**  
**Der Vorstand**