

Trainingsraumordnung

Ruderklub Flensburg e.V.

Um allen Mitgliedern einen angenehmen Aufenthalt im Trainingsraum zu ermöglichen möchten wir alle Aktiven darum bitten sich an die nachstehenden Punkte zu halten.

- 1. Der Zutritt zum Trainingsraum ist nur aktiven Mitgliedern des RKF gestattet. Jugendliche unter 18 Jahren ist der Zutritt und das Training nur in Anwesenheit eines Betreuers / Trainers erlaubt. Bitte auf saubere Schuhe achten.**
- 2. Die im Belegungsplan aufgeführten Trainingszeiten der einzelnen Gruppen sind unbedingt zu berücksichtigen, eventuelles paralleles Training ist mit den Betreuern / Trainern abzusprechen, ansonsten gilt, dass die aufgeführten Gruppen Vorrang haben.**
- 3. Alle Gewichte sind nach dem Training wieder auf dem Hantelständer nach Größe und Gewicht zu ordnen, die Gymnastikmatten sind aufzuhängen, die Hantelstangen und Kurzhanteln sowie Bänke und Kisten sind wegzuräumen, die Mitte des Trainingsraumes ist freizuhalten.**
- 4. Die Ergometer sind von 1 bis 9 nummeriert und sind nach Gebrauch sauber zu machen, zu entlasten und wieder an ihren vorgesehenen Platz zu stellen, ebenso die Slide und das Spinningrad.**
- 5. Essen und Snacks sind im Trainingsraum generell nicht erlaubt, Getränke bzw. leere Flaschen sind nach dem Training aus dem Trainingsraum zu entfernen, bitte auch unbedingt Fenster und Türen schließen.**
- 6. Die Lautstärke der Musik ist in einem erträglichen Rahmen zu halten (Zimmerlautstärke), es sollte prinzipiell auch Rücksicht auf andere Klubmitglieder genommen werden.**
- 7. Mehrmalige Verstöße gegen die Trainingsraumordnung können mit einem vierwöchigen Trainingsraumverbot belegt werden.**

Wir möchten alle Mitglieder darum bitten die oben genannten Punkte einzuhalten und eventuelle Verstöße, Auffälligkeiten oder Defekte an Geräten an Ingo Wichert zu melden.

Ingo Wichert, Sportlicher Leiter/ Trainer, Ruderklub Flensburg e.V., Nov.2011