



Regeln zur Benutzung des Ruderbeckens und der Kraftsport- räume

1. Der Bereich ist nur mit sauberen Schuhen zu betreten. Es ist nicht gestattet, den Bereich mit den gleichen Schuhen zu betreten, mit denen vorher draußen gelaufen wurde, auch wenn diese gereinigt wurden.
2. Dem im aushängenden Belegungsplan gekennzeichneten Gruppen ist Vorrang einzuräumen.
3. Skulls und Riemen sind nach der Benutzung in die dafür vorgesehenen Lager zurückzubringen.
4. Die Kraftsportgeräte und Ergometer sind nur nach ausführlicher Einweisung durch den Kraftraumsonderbeauftragten zu benutzen. Für jugendliche Mitglieder der Leistungssportgruppe erfolgt die Einweisung über die Trainer. Erst nach der Einweisung erfolgt eine Freigabe des Zutritts über die Schließanlage.
5. Schäden am Becken oder den Geräten sind unverzüglich an den Kraftraumsonderbeauftragten (kraftraum@hrc1880.de) zu melden.
6. Hantelscheiben sind nach der Benutzung wieder in die dafür vorgesehenen Lager zu hängen. Die Hantelscheiben sind nach der Benutzung von den Hantelstangen abzubauen. Keinesfalls dürfen Hantelscheiben auf dem Boden herumliegen.
7. Kleingeräte sind nach der Benutzung an den für sie vorgesehenen Platz zu räumen.
8. Das Hören von Musik ist nur in einer Lautstärke gestattet, bei der sich keiner der Anwesenden gestört fühlt. Gegebenenfalls ist die Musik ganz abzuschalten.
9. Die Ergometer sind vor jedem Training auf Sauberkeit zu überprüfen. Gegebenenfalls ist das Gerät vor der Benutzung zu reinigen, da sich sonst der Dreck festsetzt. Gleiches gilt für das Ruderbecken. Nach der Benutzung werden die benutzten Geräte gereinigt. Reinigungsmittel befinden sich neben den Ergometern.
10. Nach Beendigung des Trainings ist das Licht und die Musik auszuschalten. Außerdem sind die Fenster und Türen zu schließen.
11. Beim Gerätetraining soll ein Handtuch benutzt werden. Bei Bedarf sollen die Geräte abgewischt werden. Gleiches gilt für die Gymnastikmatten im Obergeschoss.
12. Die Benutzung der Geräte erfolgt auf eigene Gefahr.
13. Essen ist im Kraftraum untersagt. Getränke in Glasflaschen sind untersagt.
14. Eine Missachtung dieser Nutzungsordnung kann zum Entzug der Nutzungserlaubnis für diese Räumlichkeiten durch den Vorstand führen.

16.06.2025

Der Vorstand