

Kleine Nutzungsfibel für den Bewegungsraum/Fitnessraum/Kraftraum des Kanu-Club Konstanz

1. Der Raum ist grundsätzlich für alle Mitglieder ab 18 Jahren des KC Konstanz nutzbar.
2. Ab 16 Jahren mit Einverständnis der Eltern und der Jugendtrainer.
3. Der Transponder wird nach einer Unterweisung durch das Trainerteam von der Schlüsselwartin freigeschaltet.
4. Die Raumreservierung wird über in Efa definierte „Boote“ mit -Fitnessraum (Platz-x) dokumentiert. Eine Reservierung verfällt nach 15 Minuten.
5. Zeitfenster: Blöcke à 60 Minuten, Sportler und Sportlerinnen tragen sich mit Namen und Nutzungszeiten im Efa ein.
6. Zum Umziehen bitte die Umkleieräume nebenan aufsuchen.
7. Bitte respektiert die aktuellen Corona-Regeln. Diese sind an der Tür zum Fitnessraum angeschlagen. Zur Kontaktnachverfolgung ist ein Eintrag in Efa zwingend notwendig!
8. Sowohl im Kraftraum als auch in den Umkleiden darf kein Müll zurückgelassen werden. Getränke für die Trainingsstunde sind gestattet, allerdings keine Glasflaschen.
9. Mit den Fitnessgeräten und dem Raum wird achtsam umgegangen. Jeder achtet darauf, nichts zu beschädigen. Sollte doch etwas beschädigt werden, bitte die Schadensmeldung über Efa absetzen.
10. Fitnessraum nur mit sauberen und trockenen Hallenschuhen betreten.
11. Aus Hygienegründen bitte zwei Handtücher mitführen. Eins für die Kontaktfläche vom Trainingsgerät, eins um sich den Schweiß abzutrocknen.
12. Sind mehrere Sportler und Sportlerinnen im Raum, sollte die Musikauswahl und Lautstärke einvernehmlich abgesprochen werden.
13. Trainingskollegen nicht während der Übung ansprechen, sondern auf das Ende des Satzes warten. Hinreichend Abstand halten. Kein ungefragtes Kommentieren über die Ausführungsqualität von anderen bei ihren Übungen. Es sei denn, du bist deren TrainerIn oder wirst danach gefragt.
14. Die Gewichte und Hanteln bitte umsichtig und nur gesichert handhaben. Danach am richtigen Ort sorgsam ablegen.
15. Nach Nutzung ist Trainingsgeräts wieder aufzuräumen und desinfizieren (Corona), insbesondere die Kontaktflächen und alle Griffe.
16. Der Kraftraum ist aufgeräumt zu verlassen, ggf. ist das Licht zu löschen, die Heizung zurückdrehen und die Außentür wieder zu verschließen. Zum Abschluss im Efa auschecken.
17. **Wir wünschen allen Mitgliedern viel Freude und Erfolg beim Training.**