

KRAFTRAUM BENUTZUNGSREGELN

▶ **Geleitete Trainings haben Vorrang**

Während den geleiteten Trainings ist kein individuelles Training möglich (siehe Wochentrainingsplan)

▶ **Zutritt nur mit sauberen Sportschuhen**

▶ **Training eintragen**

Zur Kontrolle in Benutzerliste eintragen (obligatorisch)

▶ **Keine Taschen oder Rucksäcke im Kraftraum**

▶ **Kein Training ohne Frottiertuch!**

Polster mit Frottiertuch als Schweissunterlage abdecken

▶ **Getränke nur in verschliessbaren Flaschen, keine Esswaren**

▶ **Hanteln, Gewichte und Stangen nach Gebrauch an ihren vorgesehenen Ort wegräumen**

▶ **Kanu-Ergometer ausschalten**

Nach Gebrauch vom Netzstrom trennen. Paddel entspannen

▶ **Heizung nicht vom Strom trennen**

Die Heizlüfter besitzen eine Zeitschaltuhr

▶ **Beim Verlassen die Fenster schliessen**

Nach dem Training die Fenster und die Türe schliessen, Licht löschen!

Vorstand KCS