

Regels voor het gebruik van de krachttrainingsruimte

HET GEBRUIK VAN KRACHTTRAININGSAPPARATUUR IS ALTIJD OP EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID EN VOOR EIGEN RISICO

- Voor het gebruik van de krachttrainingsruimte moet altijd persoonlijk worden afgeschreven in het afschrijfboek, ook bij trainen in groepsverband.
- Zelfstandig trainen in de krachttrainingsruimte is toegestaan. Het volgen van twee kennismakingslessen wordt aangeraden.
- De krachttrainingsruimte is uitsluitend toegankelijk met een tag. Met deze tag is ook de buitendeur boven te openen. Een tag kan worden aangevraagd bij het LAC via lac@amstelroe.nl
- Jongeren onder de 16 jaar mogen alleen trainen onder deskundige begeleiding.
- Het dragen van buitenschoenen is niet toegestaan.
- Jassen en tassen dienen altijd in de kleedkamer te worden achtergelaten.
- Het dragen van sportkleding is verplicht.
- Trainen met ontbloot bovenlijf is niet toegestaan.
- Het gebruik van een handdoek is verplicht.
- Laat elk toestel na gebruik schoon achter. Schoonmaakmiddel en papier zijn aanwezig.
- Plaats gewichten en andere gebruikte materialen na gebruik terug op de daarvoor bestemde plaatsen. Laat geen losse gewichten achter op de apparatuur.
- Houd rekening met andere sporters en stoor hen niet tijdens hun training.
- Het meenemen van eten en drinken in de krachttrainings- en ergometerruimte is niet toegestaan. Bidons met water zijn wel toegestaan.
- De laatste gebruiker sluit de ruimtes correct af:
 - In de krachttrainingsruimte: de schuifdeur naar de botenloods sluiten en de toegangsdeur op slot doen.
 - In de ergometerruimte: de deur naar het terras en de toegangsschuifdeur sluiten
 - De laatste gebruiker schakelt altijd het licht uit.

Bij misbruik of wangedrag kan het bestuur het lid de toegang tot deze ruimtes ontzeggen en in het uiterste geval overgaan tot schorsing.



Het bestuur