

# Krachtruimte reglement GAC

## Algemeen

- Het trainen geschiedt op eigen risico. Het bestuur is niet aansprakelijk voor opgelopen letsels.
- In de krachtruimte mogen alleen schone schoenen gedragen worden.
- Alleen bankdrukken is niet toegestaan.
- Beginners mogen uitsluitend onder begeleiding van een trainer gebruik maken van de krachtruimte.
- Controleer vooraf of het materiaal in orde is, bijvoorbeeld of de sluitringen vastgezet zijn en de gewichten, die bedoeld zijn, er ook echt aan zitten.
- Leg de materialen en gewichten na afloop van de oefeningen weer op de juiste plaats, zodat de stations weer vrij zijn voor gebruik.
- De kast is voorzien van labels waar de kleine spullen horen te liggen.
- De krachttraining ruimte is een gecontroleerde ruimte, d.w.z. géén spelletjes en 'even' uitproberen.
- De gele (sprong)kisten mogen alleen in de krachtruimte gebruikt worden en opgeslagen worden.

## Losse halterstang oefeningen

- Alleen uitvoeren op de 2 speciale krachtvloeren.
- Na de oefeningen losse gewichten verwijderen van de stang en opruimen.
- Halterstang opruimen in opbergrek.
- Gele kistjes aan de kant zetten op de speciale krachtvloer.

## Krachtapparaten

- Gebruik maken van handdoek (vb bankdrukken, losse bankjes).
- Na de oefeningen losse gewichten verwijderen en opruimen.
- Gebruik de halterstang met de juiste **kleurcodering** bij de verschillende stations met dezelfde kleurcodering, zo houden we de meest rechte stangen over voor het voorslaan.

## Fietsen

- Fietsen mogen alleen binnen gebruikt worden.

Het materiaal wordt uitsluitend gebruikt waarvoor het bestemd is. De krachtruimte dient na gebruik netjes achter gelaten te worden. Sluit ramen en deuren bij vertrek.

Op het terras is het gebruik van: medizinballen, losse bankjes, fietsen, gewichten, Halterstangen en andere kracht apparaten **verboden**.

Gebruik dit reglement altijd in combinatie met het veiligheidsprotocol jeugd- en wedstrijdathletiek.