

## Verhaltens- und Nutzungsregeln des Fitnessraums

Liebe Nutzer des Fitnessraums,

wir freuen uns, dass ihr etwas für eure Gesundheit tun möchtet und das Angebot des Fitnessraumes wahrnehmt. Bitte beachtet folgende Regelungen:

1. Aus versicherungstechnischen Gründen ist zur Nutzung des Fitnessraumes eine Vereinsmitgliedschaft bei der Wangerooger Sportgemeinschaft erforderlich.
2. Vor der Nutzung der Fitnessgeräte ist eine Einweisung durch Ch. Fitzen, K. Langer und S. Winands erforderlich. Eine entsprechende Bestätigung ist zu unterzeichnen und beim Vereinsvorstand einzureichen/ zu verwahren.
3. Die Nutzung der Geräte ist grundsätzlich nur volljährigen Personen und Jugendlichen ab 16 Jahren mit schriftlicher Zustimmung eines Erziehungsberechtigten gestattet.
4. Alle Nutzer haben pfleglich und sachgemäß mit den Geräten umzugehen. Jeder Nutzer ist dazu verpflichtet den Fitnessraum aufgeräumt und frei von Abfällen zu hinterlassen.
5. Alle Nutzer haben 1 Handtuch mitzuführen. Alle Sitz- und Liegeflächen sind bei Benutzung mit einem Handtuch abzudecken. Die Fitnessgeräte sind nach Benutzung mit einem Desinfektionsmittel zu reinigen.
6. Alle Nutzer nehmen Rücksicht auf Ihre Gesundheit. Beachtet eure Leistungsfähigkeit und überschätzt euch nicht! Die Nutzung der Geräte erfolgt auf eigene Gefahr.
7. Die Hantelscheiben dürfen nach Nutzung nicht auf den Hantelstangen belassen werden. Ferner sind sie nicht an die Wand zu stellen oder zu lehnen! Die Kurzhanteln sind auf die Ablagevorrichtungen zu legen.
8. Beim Krafttraining muss festes Schuhwerk getragen werden.
9. Eintrag in die Anwesenheitsliste (Trainingsbeginn und Trainingsende eintragen)