

Goed dat je gebruik wil maken van Henk's gym, WELKOM!

Voor het trainen in de krachtruimte gelden echter een aantal spelregels. Dit zijn:

Tijdens reguliere trainingen algemeen

- Krachtraining vindt plaats tijdens de reguliere krachttraining of tijdens een reguliere training waarbij de hele groep in de krachtruimte traint of een deel van de groep. Echter altijd onder begeleiding van een trainer.
- Het materiaal dat tijdens de training wordt gebruikt, wordt netjes opgeruimd en op de daarvoor bestemde plaatsen terug gelegd/gezet. Gewichten worden na gebruik van de stangen gehaald.
- De atleet draagt schone gymschoenen met een platte zool. De schoenen worden geveegd bij de ingang. Indien de gym toch vies is geworden dan dient men deze schoon achter te laten.
- Er wordt ten alle tijden rekening gehouden met de veiligheid. Dat betekent dat materialen alleen gebruikt worden waarvoor ze bedoeld zijn.
- Atleten dienen ten alle tijden zich te houden aan de instructies die door de trainers worden gegeven.
- In Henk's gym hangt/staat een EHBO koffer. Houdt deze koffer compleet en schoon. Bij gebruik graag melden i.v.m. aanvulling/vervanging van de inhoud.
- In de kantine hangt naast de bar een AED. Zorg er voor dat deze bereikbaar is.

Buiten reguliere trainingen

- Atleten die ervaring hebben met krachttraining kunnen op verzoek buiten de reguliere trainingen gebruik maken van de krachtruimte.
- Atleten zijn lid van Cialfo en zijn met minimaal twee personen aanwezig in de krachtruimte, waarvan 1 van de 2 personen minimaal 18 jaar is en in het bezit is van een geldige EHBO diploma.
- Er dient een mobiele telefoon aanwezig te zijn in geval van nood, men kan ook bellen vanuit de kantine. Vaste telefoon staat achter de bar.
- De sleutel kan worden opgehaald bij de verenigingsmanager (Bram Spaan).
- Onder de 14 jaar wordt geen krachttraining gedaan.
- De verenigingsmanager (Bram Spaan) is op de hoogte van de training. Een mail volstaat hiermee op bram@avcialfo.nl
- Het trainen in krachtruimte op eigen initiatief is geheel op eigen risico. Door te mailen met bovenstaand emailadres ga je akkoord met de consequenties en gestelde regels.
- Indien er door normaal gebruik materiaal kapot is gegaan of dat je erachter komt dat materiaal niet deugt of onveilig is, geef dit dan direct door aan de verenigingsmanager (Bram Spaan) via de mail.

Wil je vaker buiten de reguliere tijden gebruiken maken van de sportfaciliteiten? Op dit moment is Bram in samenwerking met het bestuur bezig om de mogelijkheden hiervan te onderzoeken. Verder informatie volgt nog!