

Reglement gebruik krachtruimte AV DEM

De atletiekvereniging DEM heeft een eigen krachtruimte. Gebruik van de krachtruimte is niet zonder risico. Derhalve is gebruik van de krachtruimte gebonden aan voorwaarden en regels. Deze procedure wordt integraal vermeld op de website.

Algemeen

De ruimte is exclusief bestemd voor gebruik door leden van de AV DEM.

In alle gevallen is vooraf toestemming vereist. Een aanvraag wordt beoordeeld en toestemming wordt verleend door de coördinator krachttraining als gedelegeerde namens het bestuur.

Een lijst met trainers en leden met recht op toegang wordt bijgehouden.

De meest recente versie van deze lijst wordt opgehangen in krachtruimte en toegezonden aan de medewerker accommodatiezaken.

Bij geconstateerd misbruik wordt de toegang tot de krachtruimte ontzegd.

In alle gevallen en regels **dient de veiligheid** voorop te staan

In alle gevallen waarin dit reglement niet voorziet, beslist het bestuur.

In de krachtruimte:

- mag er niet met medicine ballen worden geworpen.
- geldt een algemeen rookverbod.
- mag geen glaswerk gebruikt worden

Gebruikers

Jeugdleden (≤19 jaar): Junioren

Junioren kunnen enkel gebruik maken van deze ruimte op voordracht van hun trainer.

Gebruik van materialen is slechts toegestaan onder permanent toezicht van een deskundig persoon.

'Deskundig' in dit geval is ter beoordeling van de coördinator krachttraining.

Leden > 19 jaar: Senioren / Masters / Recreanten

Vooraf worden afspraken gemaakt over invulling en voorwaarden (zie Algemeen).

Er dient een verklaring te worden ondertekend, dat gebruik op eigen verantwoording is.

AV DEM kan niet aansprakelijk gehouden worden voor eventuele blessures.

Planning

Reservering gebeurt middels een agenda, aanwezig in krachtruimte. In de toekomst wellicht via een 'web based' agenda op de AV DEM website.

Indien de vraag het aanbod overstijgt, geldt de algemene regel dat wedstrijdathleten voorrang hebben op recreanten/wandelaars. In geval van conflict bepaalt de coördinator krachttraining.

Toegang

Het bestuurslid accommodatiezaken is verantwoordelijk voor het sleutelbeheer omtrent de krachtruimte. Sleutels verkrijgbaar bij deze medewerker, met in achtneming van het document sleutel gebruik.

Materiaal beheer

Het beheer van de materialen is ondergebracht bij de coördinator krachttraining i.s.m. het bestuurslid accommodatiezaken

Reglement gebruik

1. Een ieder die gebruik wenst te maken van de krachtruimte, onderwerpt zich automatisch en onvoorwaardelijk aan de bepalingen in dit reglement.
2. AV DEM is niet aansprakelijk in geval van diefstal of beschadiging van goederen van de gebruiker van de krachtruimte. Indien er schade of vernielingen worden geconstateerd, kan de gebruiker aansprakelijk worden gesteld
3. Het krachtruimte is normaal gedurende de trainingsavonden geopend. Dit om toezicht en bijbehorende verantwoordelijkheid te kunnen waarborgen. Uitzonderingen dienen te worden aangevraagd bij de coördinator krachttraining en het bestuur. Pas na goedkeuring kan op andere dan de vastgestelde tijden gebruik worden gemaakt van het krachtruimte.
Regel bij deze goedkeuring: De vereniging kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele ongevallen, blessures of andere ongemakken opgelopen tijdens individueel gebruik van het krachtruimte door de atleten.
4. Gebruik van het krachtruimte is allereerst voorbehouden aan (specialisatie) trainers.
Het verdere gebruik van de krachtruimte is voorbehouden aan atleten die daarvoor toestemming hebben gekregen van hun trainer en de coördinator krachttraining.
Als regel zal dat betekenen dat pupillen en jongere junioren niet (op eigen initiatief) mogen trainen in de krachtruimte.
5. In geval er een groep onder leiding van een train(er)(ster) gebruik maakt van de krachtruimte zal dit middels een **rooster** kenbaar gemaakt worden.
Wanneer een trainer geen gebruik maakt van het krachtruimte op een voor hem ingeroosterde periode, dan wordt het krachtruimte vrij toegankelijk voor individuele atleten.
6. Bij gebruik dienen er **minimaal 2 personen** continu aanwezig te zijn.
Gebruik van de apparaten in je eentje is niet toegestaan.
Dit om elkaar te kunnen assisteren of hulp te gaan halen in geval van 'nood'.
7. Er mogen niet te veel atleten gelijktijdig in de krachtruimte trainen. Dit houdt dus onder andere in dat de 'andere atleten' als regel niet in de krachtruimte mogen trainen (als het b.v. buiten slecht weer is), wanneer er al andere atleten een krachttraining volgen.
8. De apparaten en halters mogen alleen volgens de 'gebruiksaanwijzing' gebruikt worden, terwijl er alleen met een bepaalde oefening begonnen mag worden, als de andere atleten zich op voldoende afstand bevinden en zich ervan bewust zijn dat de ander gaat beginnen.
9. Het is verboden om schoenen voorzien van noppen of spikes te gebruiken in de krachtruimte.
10. Alle trainers en atleten die gebruik maken van de krachtruimte, dienen zich bewust te zijn van het potentiële gevaar dat het trainen met (apparatuur) losse halters oplevert, voor henzelf maar ook voor andere atleten.
11. Doe altijd een goede warming-up voordat U gebruik gaat maken van de krachtruimte. Dit voorkomt blessures.
12. Alle gewichten dienen direct na gebruik weer van de apparatuur of halters verwijderd en opgeborgen te worden.

Waarschuwing: Neem niet te veel hooi op de vork!!