



### **Afspraken en regels voor het gebruik:**

- Gebruik van de krachtruimte is op **eigen risico**; AV de Gemzen is **niet aansprakelijk** voor eventuele schade of letsel.
- Gebruik van de krachtruimte is alleen toegestaan **onder toezicht van je trainer**. Tenzij deze uitdrukkelijke toestemming heeft gegeven voor individueel gebruik.
- De krachtruimte is een **trainingsruimte** en geen kleedkamer. Zorg voor zo min mogelijk overlast met tassen.
- Krachtruimte **niet met spikes** betreden.
- In de krachtruimte mag je **niet overgooien met (medicin)ballen**.
- In de krachtruimte mag je ook **niet met (medicin)ballen tegen de muur aan gooien**, ook niet aan de buitenkant. Doe dit bij het gebouw **materiaalopslag**.
- **Ruim alles wat je gebruikt hebt weer netjes op:** stangen en gewichten op hun plaats terugzetten en apparaten in de ruststand zetten.
- Houd rekening met elkaar, zeker als het druk is.
- Gebruikers zijn zelf verantwoordelijk voor het **schoonmaken en schoonhouden** van de krachtruimte: dus niet met vieze schoenen naar binnen en geen rommel achterlaten.
- Aanvang en einde krachttraining, gebreken en bijzonderheden **vermelden in het logboek**.



### **Openen en sluiten van het krachthonk:**

Als je als één van de laatste het krachthonk verlaat, overleg met de andere aanwezigen wie afsluit!

Als je als laatste het krachthonk verlaat, voer dan de volgende handelingen uit:

- Controleer of de deur(en) op slot zijn. Zo niet, sluit deze dan af;
- Doe alle verlichting uit: ook op de toiletten;
- Sluit de voordeur af.

### **Openingstijden krachthonk:**

De krachtruimte is toegankelijk voor leden van AV de Gemzen op trainingstijden.

### **Gebruik buiten openingstijden:**

Alleen leden van AV de Gemzen kunnen gebruik maken van het krachthonk buiten de openingstijden. Dit kan alleen in overleg met je trainer.

***Trainers en atleten mogen zelf absoluut geen sleutels bijmaken en ook geen sleutels uitlenen. Heb je de sleutel niet meer nodig: lever deze dan in bij je trainer of bij iemand van het bestuur.***

Voorbeeld logboek Krachthonk:

**LOGBOEK – KRACHTHONK - AV de GEMZEN**

<b>Datum</b>	<b>Naam</b>	<b>Tijd start training</b>	<b>Tijd einde training</b>	<b>Bijzonderheden</b>