KSV // ESSEN

/// GYM RULES & ETIQUETTE ///

Liebe Mitglieder,
wir möchten euch einige wichtige Regeln und Richtlinien für unser gemeinsames Training mitteilen, um eine angenehme und sichere Trainingsumgebung für uns alle zu gewährleisten.
Bitte haltet euch an folgende Punkte:

ALLGEMEINES:
– Betretet die Trainingsfläche nur in geeigneten Trainingsschuhen.
– Packt leere Dosen oder Flaschen in eure Trainingstaschen.
– Taschen und Bekleidung sind am Rand der Halle auf den Ablageflächen zu lagern.
– Trinkflaschen, Notizbücher und ähnliches sollten nicht auf den Trainingsgeräten abgestellt werden.

TRAINING:
– Sucht euch Trainingspartner oder trainiert alleine, aber stört und irritiert andere nicht in ihrem Satz.
– Smartphones haben während der Trainingszeit keine Priorität; nutze sie nicht für soziale Medien während des Trainings. Telefonieren, Whatsapp o.Ä. bitte nur außerhalb der Halle oder im Gemeinschaftsraum.
– Wenn du beim Training Kopfhörer trägst, achte dennoch darauf, deine Umgebung im Blick zu behalten.
– Räumt Hantelstangen und Trainingsgeräte nach Beendigung der Übung vollständig ab.
– Ladet eure Hanteln (sofern genug verfügbar) Wettkampfkonform; Erste Scheibe nach innen, zur Verfügung stehende größere Scheibe nehmen (75kg werden mit 25kg Scheiben gesteckt, nicht 2x20kg und 2x5kg), nutze zwei identische Scheiben (Nicht: links Eleiko, rechts Schnell).

EQUIPMENTPFLEGE:
– Räumt das Trainingsequipment ordentlich und an der richtigen Stelle zurück, einschließlich Hantelscheiben und Kurzhanteln.
– Geht sorgsam mit dem Equipment um, um Schäden zu vermeiden.
Schäden aufgrund unsachgemäßer Ausführung werden nicht ersetzt.
– Reinigt Plattformen und Hantelstangen
– Essen ist im Trainingsbereich nicht gestattet

SOZIALVERHALTEN:
– Begrüßt und verabschiedet euch höflich, auch wenn ihr mal schlechte Laune habt.
– Seid offen und hilfsbereit gegenüber neuen Mitgliedern, um ihnen einen guten Start in unsere Trainingsgemeinschaft zu ermöglichen.

Wir bitten euch herzlich, diese Regeln zu respektieren und einzuhalten, damit jeder von uns das Beste aus seinem Training herausholen kann.
Gemeinsam schaffen wir eine optimale Umgebung für Fortschritt und Erfolg!

Vielen Dank für eure Kooperation und euer Verständnis!