REGLEMENT KRACHTRUIMTE

HELMONDSE ATLETIEKCLUB H.A.C.

Versie 2.0, 1 juli 2021

Versiehistorie

Versie	Datum	Auteur	Opmerkingen
1.0	Pre-2020	Ger Jan Onrust	Eerste versie
1.9	6 oktober 2020	Maarten van der Zanden	Sterk gemoderniseerde versie
2.0	1 juli 2021	Bestuur H.A.C.	Geen veranderingen ten opzichte van 1.9, dus exacte tekst zoals bijgesloten in Huishoudelijk Reglement 2.00 voor de 2021 ALV. Niet langer ingesloten in Huishoudelijk Reglement.

Algemeen

1. Je bent statutair lid van HAC en de Atletiekunie en oefent één of meerdere reguliere (atletiek)onderdelen van de Atletiekunie uit. De krachttraining dient alleen ter ondersteuning daarvan.
2. De trainer of diegene die daartoe als vervanger door de TC (Technische Commissie) is aangewezen, is verantwoordelijk op het toezien en naleven van de richtlijnen en waakt over de veiligheid. Hij of zij opent de krachtruimte.

Je traint

1. Op eigen risico, en NOOIT ALLEEN;
2. Na toestemming en conform het actuele schema van de trainingen. Hiervan kan in uitzonderlijke gevallen en alleen in overleg en met toestemming van de TC en/of het bestuur worden afgeweken;
3. Nadat je trainingsdoelstellingen en trainingsplan zijn overlegd met de TC en/of het bestuur en door hen akkoord zijn bevonden;
4. Samen met je trainer of zijn/haar aangewezen vervanger;
5. Niet onder de 16-jarige leeftijd, tenzij anders overeengekomen met de TC;
6. Alleen indien je gezondheid dit toelaat. Bij de geringste twijfel is training niet toegestaan. Is er twijfel, informeer je trainer en raadpleeg een arts. Hervatting kan alleen indien de arts uit onderzoek heeft vastgesteld, dat daartegen geen bezwaar bestaat;
7. Te allen tijde veilig! Constateer je grotere of kleinere gebreken aan materiaal en/of omstandigheden die de veiligheid in het geding kunnen brengen, staak dan de training/het onderdeel, en maak terstond melding van het gebrek en/of de omstandigheid, zodat zo snel als mogelijk maatregelen kunnen worden genomen;
8. En gebruikt veilig schoeisel, de juiste kleding, geen loshangende sieraden en bedek zo nodig piercings;
9. Nooit met meer dan 18 personen tegelijk in deze ruimte;
10. En door hier aanwezig te zijn, en/of aan de krachttraining deel te nemen, of hier te assisteren, verklaar je akkoord te gaan met dit reglement en kennis te hebben van de juiste uitvoering van oefeningen en gebruik van materieel;
11. En ruimt alle gebruikte materialen na afloop weer op de daarvoor bestemde plek op en maak deze indien nodig weer schoon;
12. Maar gebruikt geen te luide muziek of muziek door middel van een koptelefoon in verband met de veiligheid en overlast;
13. En na de krachttraining zorg je ervoor dat bij het verlaten van de krachtruimte de verlichting is uitgeschakeld en apparatuur en rommel is opgeruimd;
14. En zorgt ervoor dat je de krachtruimte na afloop goed afsluit. Diegene die opent is ook verantwoordelijk voor het sluiten.