

# Nutzungskonzept für die Krafträume der Sporthalle der Stadt Zug

Gültig vom 1. Januar 2013

## 1. Einleitung / Vorwort

Da der Kraftraum von mehreren Nutzern gebraucht wird, ist ein einheitliches Reglement sinnvoll. Das vorliegende Nutzungskonzept informiert über die Benützung und den Gebrauch der beiden Krafträume (Freie Gewichte / Maschinen) in der Sporthalle Zug. Das Konzept ergänzt die Benützungsordnung der Sporthalle Zug. Die Stadt Zug als Eigentümerin und Betreiberin der Sporthalle Zug behält sich vor, das Nutzungskonzept bei Bedarf anzupassen. Die Nutzung der Krafträume geschieht auf eigene Verantwortung. Die Stadt Zug übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, welche durch das Verhalten von Dritten verursacht werden. Um die Geräte und den vorhandenen Raum richtig und gefahrlos nutzen zu können, dürfen die Geräte nur von ausgebildeten Trainerinnen und Trainer, Sportlehrerinnen und Sportlehrern oder entsprechend instruierten Athletinnen und Athleten genutzt werden.

## 2. Krafträume

### 2.1. Kraftraum mit freien Gewichten (Kraftraum 1)

Dieser Kraftraum ist mit diversem Kleinmaterial (Hanteln, Bällen, Gummibändern, etc. ) und Zusatzgewichten ausgerüstet. Das Erlernen von Bewegungsmustern und die Ausbildung von „athletischer“ Kraft steht hier im Vordergrund.

Das Material soll leicht zugänglich und schnell verfügbar sein. Dazu wird es in den grossen, abschliessbaren Holzschränken deponiert. Nach dem Training müssen die Geräte wieder aufgeräumt und an den richtigen Stellen versorgt werden. Der freie Raum innerhalb des Kraftraums kann für diverse Trainingsformen mit und ohne Material eingesetzt werden.

### 2.2. Kraftraum mit Maschinen (Kraftraum 2)

In diesem Kraftraum stehen Ausdauergeräte (Spinning-Räder, Rudergeräte) und Kraftmaschinen zur Verfügung. In diesem Bereich werden isoliert Muskeln trainiert. Die Kraftmaschinen sind fest montiert und dürfen nicht verschoben werden.

### 3. Regeln für die Nutzung der beiden Krafträume in der Sporthalle Zug

- Für die Nutzung der Krafträume ist eine Bewilligung zwingend notwendig. Reservationsanfragen können bis 20 Tage vor dem Anlass unter [www.stadtzug.ch/sport](http://www.stadtzug.ch/sport) gestellt werden. Die Krafträume dürfen nur während der bewilligten Zeiten gemäss Mietvertrag benützt werden.
- Für jedes Training ist eine ausgebildete und handlungsfähige Fachperson verantwortlich, welche während dem Training anwesend ist und das Training leitet.
- Die Krafträume sind abgeschlossen und können von den Nutzern nur mit einem Schlüssel geöffnet werden. Die Räume müssen nach jedem Training wieder abgeschlossen werden. Wird dies nicht gemacht, haftet der letzte Nutzer für allfällige Schäden, ungeachtet des Verschuldens. Die Schlüssel können beim Hauswart bezogen werden. Die Kosten bei Schlüsselverlust belaufen sich auf CHF 200.--. Pro Nutzerin bzw. Nutzer wird nur ein Schlüssel vergeben.
- Jede Nutzerin bzw. jeder Nutzer muss sich nach dem Training in das „Rapportblatt“ eintragen. Dies kann auch für Abmeldungen oder Mitteilungen genutzt werden.
- Jede Nutzerin bzw. jeder Nutzer behandelt das Material in den Krafträumen sorgfältig und benutzt es fachgerecht. Der Kraftraum ist aufgeräumt und besenrein zu hinterlassen, damit die nächste Trainingsgruppe optimale Trainingsbedingungen vorfindet. Die Geräte sind mit Desinfektionsmittel zu reinigen.
- Defekte sind unverzüglich auf dem Protokoll zu vermerken und dem Hauswart mitzuteilen. Sollte ein Gerät Sicherheitsmängel aufweisen, ist dieses umgehend mit dem roten „Defektzettel“ zu kennzeichnen und die Abteilung Sport zu informieren.
- Es ist nicht gestattet in den Krafträumen zu essen oder zu trinken (Ausnahme: Wasser in geschlossenem Behälter).
- Bei übermässiger Verschmutzung wird der Mehraufwand in Rechnung gestellt.
- Die Krafträume dürfen nicht für private Trainings genutzt oder untervermietet werden.
- Die Benützung der Krafträume geschieht auf eigene Gefahr.