

# REGLEMENT KRAFTRAUM

## FÜR SCHÜLERINNEN, SCHÜLER UND LEHRPERSONEN

Lernende ab der Klassenstufe MAR2 und FMS1, die älter als 16 Jahre sind, und Lehrpersonen können den Kraftraum unter folgenden Bedingungen eigenständig benutzen.

- › Vor der ersten selbständigen Nutzung besucht die Schülerin, der Schüler bzw. die Lehrperson eine fachgerechte Einführung bei einer Sportlehrperson als Voraussetzung für die Bewilligung zur Nutzung.
- › Nach der Einführung und der Bezahlung der Nutzungsgebühr erhält die Nutzerin, der Nutzer einen Aufkleber auf die Legic-Card, der als Legitimation zur selbständigen Nutzung dient.
- › Der Schlüssel für den Kraftraum wird gegen Vorzeigen der Legic-Card bei einer Sportlehrperson bezogen und wieder abgegeben. Dies geschieht in den Pausen und nicht während den Unterrichtszeiten.
- › Der Kraftraum darf nicht alleine benutzt werden (mindestens 2 Personen). Es halten sich im Kraftraum keine Personen auf, die nicht trainieren.
- › Alle Kraftgeräte werden nur mit einem Frottiertuch benützt und nach jedem Gebrauch gereinigt. Sportbekleidung ist obligatorisch.
- › Das Essen im Kraftraum ist untersagt. Getränke dürfen nur in verschliessbaren Flaschen mitgenommen werden.
- › Das Abspielen von Musik ist auf der im Kraftraum vorhandenen Musikanlage erlaubt. Dabei ist eine gemässigte Lautstärke zu wählen. Vorhandene Kabel dürfen nicht demontiert werden.
- › Die KS Seetal lehnt jede Haftung gegenüber Nutzenden ab. Kontrollen zur fachgerechten Benützung können jederzeit durch die Sportlehrpersonen und die Schulleitung erfolgen. Wenn das Reglement nicht eingehalten wird, kann das Benützungsrecht für den Rest des Semesters/Jahres ohne Anspruch auf Rückerstattung der Trainingsgebühr entzogen werden.
- › Defekte bitte umgehend einer Sportlehrperson oder dem diensthabenden Hauswart melden.

### AUSDAUERGERÄTE: SPINNINGBIKES, LAUFBAND UND RUDERERGOMETER

- › Auf den Ausdauergeräten wird ebenfalls nur mit einem Frottiertuch, das auf den Sitz bzw. die Lenkstange gelegt wird, trainiert.
- › Die Spinningbikes können mit normalen Sportschuhen in den Schlaufen oder mit Bikeschuhen in den Klickpedalen benützt werden. Die Schlaufen müssen am Ende des Trainings immer wieder am entsprechenden Bike befestigt werden.
- › Nach Trainingsende bitte die Schrauben (Lenker, Sattel und Bremse) am Spinningbike lösen.
- › Das Laufband am Ende des Trainings immer in die flache Position stellen und beim Mehrfachstecker abschalten.
- › Am Ende des Trainings werden die Geräte sowie der Boden mit Papiertüchern und Desinfektionsmittel gereinigt.
- › Defekte bitte umgehend einer Sportlehrperson oder dem diensthabenden Hauswart melden.

### BENÜTZUNGSZEITEN

- › Der Kraftraum darf während den offiziellen Schulzeiten zwischen 07:45 und 17:10 Uhr benützt werden, sofern eine Sportlehrperson der KS Seetal (keine Primar- oder Sekundarlehrperson) vor Ort ist und sich zur Aufsicht bereit erklärt.
- › Vorrang bei der Benützung des Kraftraumes haben die unterrichtenden Lehrpersonen mit ihren Klassen. Diese dürfen nicht während des Unterrichts gestört werden.
- › Die Benützung des Kraftraums berechtigt nicht zur Nutzung der Sporthallen.

### KOSTEN

- › Lernende der KS Seetal bezahlen pro Schuljahr Fr. 40.- (20.-/Semester), Lehrpersonen Fr. 80.- (40.-/Semester)

### NOTFALLNUMMERN

- › Allg. Notfallnummer (Ambulanz) 144
- › Im UG der Sporthalle befindet sich ein frei zugängliches Nottelefon.