

Regelungen für den Krafraum

Der Krafraum kann von Schülerinnen und Schülern ab der 9. Klasse – außerhalb des Sportunterrichts - im Rahmen des Pausensports (7. Stunde) benutzt werden, sofern eine Lehrkraft anwesend ist.

Bevor der Krafraum genutzt wird, muss eine fachliche Einweisung in die Thematik Krafttraining und in die Benutzung der Trainingsgeräte stattgefunden haben. Dies erfolgt im Rahmen des Unterrichtsthemas „Kraft“ in der Klasse 9. Der Hinweis „Grundlagen eines richtigen Krafttrainings“ ist einzuhalten!

Eine Nutzung außerhalb des Pausensports ist nur für Schüler und Schülerinnen der Oberstufe möglich und wenn eine Lehrkraft in der Kreissporthalle Unterricht hat. Es müssen immer mindestens zwei Schüler/Schülerinnen im Krafraum sein.

Es sind folgende Punkte zu beachten:

- Straßenschuhe, Schultaschen, Rucksäcke, Jacken, Getränkeflaschen etc. bleiben außerhalb des Krafraumes.
- Es darf im Krafraum nicht gegessen und getrunken werden.
- Die Trainingsgeräte sind entsprechend der Anleitung sorgfältig zu bedienen.
- Schäden an den Trainingsgeräten oder an Gebäudeteilen sind sofort der Lehrkraft zu melden.
- Defekte Trainingsgeräte dürfen nicht weiter benutzt werden.
- Mitschüler und Mitschülerinnen dürfen nicht gefährdet werden.
- An der Beinpressmaschine muss ein Handtuch untergelegt werden
- Wenn das Krafttraining beendet ist, sind alle Kleingeräte, Hanteln, Scheiben, Matten wieder an den vorgeschriebenen Aufbewahrungsort zurückzulegen.