

Retningslinjer for træningslokaler



Kære alle

For at gøre træningen så behagelig for alle som muligt, har vi udarbejdet nedenstående retningslinjer for brugen af vores træningslokaler. Overordnet henstiller vi til, at der udvises hensyn, når der foregår træningsaktiviteter i Øresundssalen, ergometerlokalet og i vægttræningslokalet.

Ergometerlokale

- Tag hensyn og undlad at forstyrre når der trænes (snak med hinanden uden for lokalet)
- Undlad gennemgang til Øresundssundssalen og vægttræningslokalet, når der trænes
- Sprit dit ergometer af og tør sved-pølen på gulvet op efter træning

Vægttræningslokale

- Ind- og udgang til vægttræningslokalet bør foregå gennem mellemgang og opholdsrum når der trænes i ergometerlokalet
- Vægtudstyr, måtter o.l. ryddes op og lægges på plads efter brug
- Vinduer lukkes når lokalet forlades

Øresundssalen

- Ind- og udgang til salen bør foregå gennem restauranten når der trænes i ergometerlokalet

Ergometertider

Neden for kan du se, hvornår du kan træne i vinteren 2016-2017.

Nogle tidspunkter er forbeholdt forskellige grupper af roere. Er der ledige pladser, er du velkommen til at sætte dig. Dog kan du blive bedt om at flytte dig, hvis der kommer flere, som har fortrinsret til at træne på det pågældende tidspunkt.

Der henstilles til, at der ikke spilles musik i ergometerrummet, når der er aktiviteter i Øresundssalen samt på de tildelte tider for Mastersroere.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
15.30-16.30 Masters	17-19.00 UA'ere	15.15-16.15 Masters	16.30-17.30 Ro-spinning		08.00-09.00 Masters	09-12.00 Klubelite og juniorer
16.30-18.00 Klubelite og juniorer		16.15-18.00 Klubelite	17.30-18.30 Klubelite og juniorer		09-12.00 Klubelite og juniorer	
18.15-19.15 Motion		18.15-19.15 Motion				
19.15-20.15 Masters		19.15-20.15 Masters				

Venlig hilsen og tak for samarbejdet

Kaproningsudvalget