

# KRAFTRAUMNUTZUNG Oberstufe



Schulsportzentrum - Partnerschule des Leistungssports

**Alter:** SchülerInnen die das 18. Lebensjahr nicht vollendet haben, müssen eine Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten einholen.

---

**Vereine:** Voraussetzung für die Nutzung des Krafraums ist, dass der Verein einen Trainingsplan auf Grundlage der Ausstattung erstellt, nach diesem der Schüler ausschließlich trainieren soll. Die Vereine sichern zu, dass die Pläne ausführlich mit den Schülern besprochen und die Ausführung der Übungen den Schülern bekannt ist.

---

**Durchführung von Übungen:** Es darf nur nach dem vom Verein/Verband ausgestellten Trainingsplan trainiert werden. Die Übungen müssen bekannt und im Vorfeld mit dem Schüler besprochen worden sein. Bei Unklarheiten kann bei den Sportlehrern Rat eingeholt werden. Aber NICHT den Sportunterricht stören !!!

---

**Trainingszeit:** Die Krafraumnutzung muss stets in den schulischen Betrieb (Freistunden, AGs, Ganztagsangebot) eingegliedert sein. Der Trainierende fragt die Lehrkraft vor Ort nach dem Schlüssel und wann der Krafraum wieder verlassen werden muss.

---

**Maximalzahl:** Im Krafraum trainieren gleichzeitig nicht mehr als 6 SchülerInnen. Gegebenenfalls müssen SchülerInnen wegschickt werden.

---

**Musik:** kann mitgebracht werden – bitte nur leise nutzen.

---

**Anspruch auf Trainingszeit besteht nicht.** Wenn ein Sportlehrer mit seiner Klasse den Krafraum benutzen will, hat das Vorrang.

---

**Beschädigungen:** Wenn Beschädigungen verursacht oder bemerkt werden, muss ein Sportlehrer informiert werden. Keine Meldung bedeutet, dass der Krafraum beim Verlassen in Ordnung war.

---

**Die Tür zur Sporthalle muss stets offen bleiben.**

---

**Schlüssel:** Der Krafraumschlüssel wird von den Sportlehrern nur gegen den Krafraum-Ausweis übergeben. Bei Rückgabe des Schlüssels bekommt man den Ausweis zurück.

---

**Sicherheit 1:** Es ist verboten den Krafraum zu benutzen, ohne dass ein Sportlehrer in der Halle ist.

---

**Sicherheit 2:** Idealerweise sollte zu zweit trainiert werden. Bei Training alleine dürfen keine Langhanteln genutzt werden!

---

**Umkleidekabinen:** SchülerInnen, die den Krafraum benutzen, haben keinen generellen Anspruch auf einen Umkleideraum. Wertsachen sollten generell mit in den Krafraum genommen werden.

---

**Krafraumöffnungszeiten im Schuljahr:** Nach Aushang am Sportbrett in der Sporthalle.

---

**Zustand:** Egal, wie der Krafraum beim Betreten aussieht: Am Ende der Trainingszeit wird er aufgeräumt hinterlassen – Kurzhanteln auf den Ablagen, etc. Essen ist im Krafraum nicht erlaubt.