

## U-Track regels krachthonk Maarschalkerweerd

- Toegang alleen tijdens officiële trainingstijden.
- Alleen voor serieuze trainingen.
- Hou het netjes en ordelijk. Spikes zijn hier niet toegestaan. Direct na gebruik alles weer opruimen.
- In principe is de ruimte alleen te gebruiken onder begeleiding van een trainer. Dit is minimaal een niveau 3 trainer (hoofdtrainer), maar kan na overleg met een hoofdtrainer ook een assistent-trainer zijn. De hoofdtrainer moet wel op de locatie aanwezig zijn.
- Junioren A en ouder mogen na instructie van en in overleg met hun hoofdtrainer zelfstandig in de ruimte trainen, en dan alleen voor algemene oefeningen en/of gebruik fitnessapparaten, dus geen kracht. De hoofdtrainer blijft toezicht houden.
- Vanaf de B-junioren kan men beginnen en dan hoofdzakelijk met techniektraining. Vanaf junioren A kan er dan zwaarder getraind worden.
- Gebruik van de krachtapparatuur (bankdrukken, leg press, losse stangen met gewichten) alleen onder begeleiding van en in aanwezigheid van een trainer van minimaal niveau 3.
- Gebruik van materiaal (matjes, gewichten, stangen, etc.) buiten het krachthonk (op de baan) is alleen toegestaan onder begeleiding van een hoofdtrainer.
- De massageruimte is geen onderdeel van de trainingsruimte en mag niet gebruikt worden.
- Geef gebreken door aan de verantwoordelijke voor de accommodaties (zie website [www.u-track.nl](http://www.u-track.nl))