



Hallen-Ordnung
TURNZENTRUM
1. SC Norderstedt

GRUND- SÄTZLICH

- Das Turmzentrum ist nach jedem Training ordentlich, aufgeräumt und sauber zu hinterlassen.
- Alle Geräte und Trainingshilfen sind mit Sorgfalt und Vorsicht zu benutzen.
- Die Hauptverantwortung trägt der mietende Verein.
- Hallenregeln siehe Aushang beachten.

Trainingsbeginn

- Schuhe ins Schuhregal
- Flaschen, Taschen, Jacken ins Holzregal



Nutzung Heizung

Am rechten großen Kasten
Drehregler auf 1 oder 2.

Daneben kleinen
Drehregler auf 19-20 Grad.



Nutzung Lüftung

Zum An- und Ausschalten der Lüftung den linken grauen Schalter an- oder ausschalten.



Nutzung Fenster

Alle Fenster sind einzeln mit der Stange zu öffnen und wieder zu schließen.

Stange hängend befindet sich am Fenster



Schuhe

Betreten der
Bodenfläche und dem
Rest der Halle
NICHT MIT
STRAßENSCHUHEN!



Getränke / Essen

Keine Getränke / kein
Essen in der Halle
erlaubt - außer vorne
am Holzregal



Nutzung Trampolin

Nutzung des großen Trampolins nur mit Socken, nicht barfuß.

Nutzung nur mit Trampolin-Trainerschein erlaubt.



Nutzung Magnesia

Bitte sparsam nutzen

Magnesia in den Eimer,
nicht daneben, ggf.
Staubsauger nutzen



Notausgang

Weg zum Notausgang
freihalten!



Trainingsende

- Heizung und Lüftung ausschalten
- Fenster schließen



Kleine Kästen

Kleine Kästen jeweils 3 nebeneinander stapeln.



Schnipsel

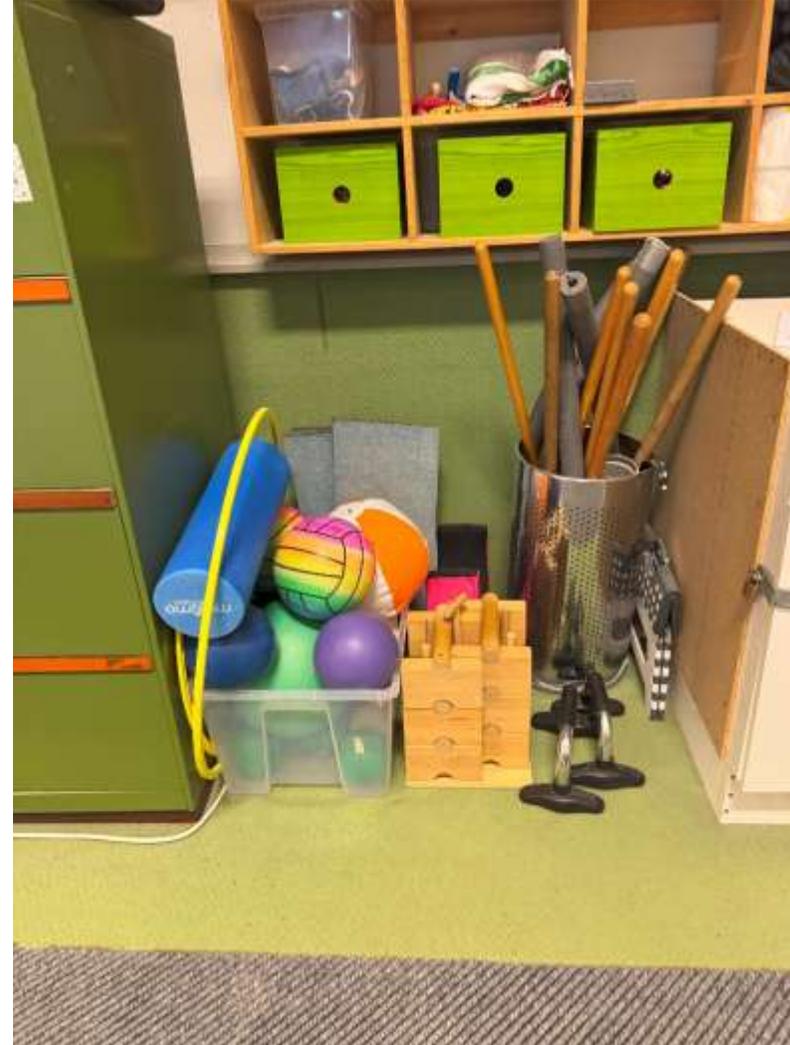
Auf dem runden
Tisch stapeln



Klein- und Hilfsgeräte

Bälle, Springseile in
die Kiste

Hilfsgeräte neben
die Kiste



Bänke

Zwei Bänke vor den Spiegel

Eine Bank hinten unter den Fenstern



16



Minitramp

Ein Minitramp neben
den kleinen Kästen

Ein Minitramp unter
dem linken Fenster

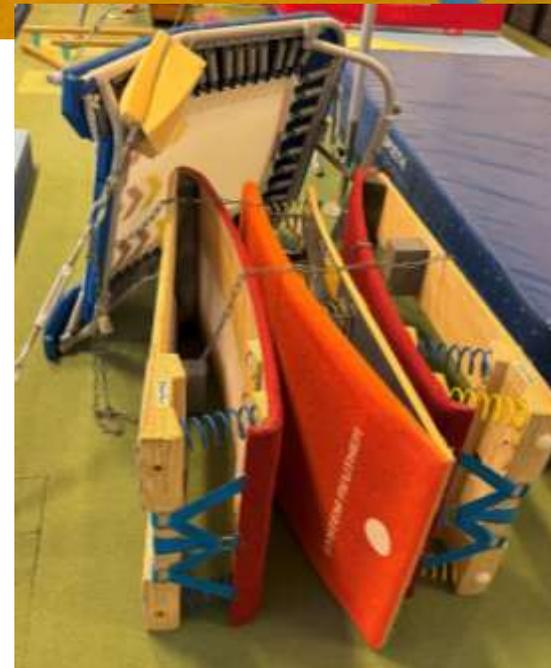


Sprungbretter

Blaue, gelbe, graue Sprungbretter auf dem gelben Läufer (Sprung-Anlauf)

3 x Sprungbretter (2x Benfer/ 1x Spiebt) mit Schlüssel abschließen.

Keine Federn tauschen oder Härte verstellen!



Sprungbretter

Ein rotes Sprungbrett bei den Balken

Ein Spieth Sprungbrett (ohne Rollen) beim Sprungtisch



Schnipsmatten

Neben dem
Stufenbarren stapeln



Mattenberg

3 Weichböden am Ende
des gelben Läufers
stapeln



Grüne Matte

Eine grüne Matte und
ein Weichboden vor
der Airtrack stapeln



Matte

Abgang Stufenbarren



Matten

Rosa Matte: Abgang
kleiner Balken

Zwei Matten: Abgang
große Balken



Balken

Kleine blaue Matten um
den Übungsbalken herum

Roter Balken neben den
Übungsbalken



Hochreck

Ein Weichboden unter
das Hochreck



Grüne Matte

Eine Grüne Matte unter
die Ringe / das Seil



Nutzung Grüne Matten

Bitte nur mit einer Schnipsmatte als Schutz benutzen, da schon defekt!



Parallelbarren / Reck

Barren- und Reck-
bereiche frei machen



Seitpferd

Kastenoberteil neben
das Seitpferd



Sprung

Zwei Weichböden
hinter den Sprungtisch



Sprossenwände

Zwei Bretter an die rechte Sprossenwand

Polster an die linke Sprossenwand



Bunte / Blaue Blöcke

Bunte und Blaue Blöcke
vor das Trampolin



Trainingshilfen

Neben die Ringe

Neben das Hochreck



Trampolin

Balkenverbreiterung,
Flick-Flack-Trainer und
Keilmatten unter das
Trampolin ganz rechts



35



Schaumstoffmatten

Unter dem Fenster
stapeln



Hanteln/Gewichte

Vor und neben den
Schaumstoffmatten



Sauber / Ordentlich

Bitte die Halle sauber und ordentlich hinterlassen, ggf. stehen 2 Staubsauger zur Verfügung (einer vorne, einer hinten)

