

Richtlijnen voor krachttraining.

- 1. Het is niet toegestaan aan krachttraining te doen zonder dat er iemand anders (ouder dan 18 jaar) bij aanwezig is. Doe alleen krachttraining in overleg met je trainer.**

Richtlijnen voor trainen zonder begeleiding.

2. Wanneer mag je zonder begeleiding op de baan trainen?
 - A. Voor looptrainingen: vanaf 16 jaar.
 - B. Voor technische training : vanaf 18 jaar.
3. Wanneer je zonder begeleiding traint is dat voor je eigen verantwoording.
4. Laat je trainer weten wat je gaat doen en houd je aan je trainingsschema.
5. Alleen trainers bedienen de lampen van de baan. In de winter kun je dus alleen terecht op reguliere trainingsuren of overdag.
6. Wanneer het in de ogen van je trainer nodig is dat je buiten trainingsuren terecht kan op de baan dan kan je trainer je daarvoor voordragen bij de TC. Je kunt dan een sleutel in bruikleen krijgen van Ella de Jong (0521) 516589 voor het hek en het clubgebouw. Ga daar zorgvuldig mee om.

De T.C.