

Kraftraumkonzept des Olympiastützpunktes Niedersachsen (OSP)

im
Sportleistungszentrum Hannover (SLZ)



Inhaltsverzeichnis Kraftraumkonzept

1. Nutzungsordnung	2
2. Nutzungsmöglichkeiten	2
2.1. Bundeskaderathleten*Innen	2
2.2. Landeskaderathleten*Innen	2
2.3. Athleten*Innen aus nicht-olympischen Verbänden	2
2.4. Kraftraumnutzung nach Beendigung der Karriere	3
2.5. Kraftraumnutzung nach Aberkennung des Bundeskaderstatus	3
2.6. Nutzung durch externe Vereins-/Verbandstrainer*Innen	3
2.7. Nutzung durch externe Athletiktrainer*Innen	3
3. Nutzungszeiten	3
3.1. Vereinbarung der Nutzungszeiten	3
3.2. Kraftraum 1-3	3
3.3. Kraftraum 4	3
3.4. Koordinierung der Nutzungszeiten	3
4. Kapazitäts- und Bedarfszuordnung	4
4.1. Kraftraum 1	4
4.2. Kraftraum 2	5
4.3. Kraftraum 3	5
4.4. Kraftraum 4	6
5. Kraftraumetikette für die Nutzung der Krafträume im SLZ/OSP	7

1. Nutzungsordnung

Alle relevanten Materialien sind auf der OSP-Homepage, den Aushängen an den Krafträumen und in den Eingangsunterlagen für Kaderathleten/innen aufgeführt.

Dieses Kraftraumkonzept regelt im Sinne einer Nutzungsordnung die Nutzungsmöglichkeit, die Nutzungszeiten sowie die Kapazitäts- und Bedarfszuordnung für die Krafträume 1-4 im SLZ Hannover für den Leistungssport durch den OSP.

Die Nutzungsordnung sieht die Einhaltung der Kraftraumetikette vor. Diese wird den Trainerinnen und Trainern sowie den Athletinnen und Athleten bei der Aushändigung der OSP-Transponderkarte übergeben und durch Unterschrift die Kenntnisnahme bestätigt. Der Etikette ist Folge zu leisten.

Bei Nichteinhaltung erfolgt zuerst der Verweis auf eben diese. Bei wiederholter Nichteinhaltung erfolgt eine Sperrung der Zugangsberechtigung für mindestens vier Wochen.

Während der OSP-Nutzungszeiten obliegt das Hausrecht der OSP-Leitung, die dieses an den Kraftraumverantwortlichen übertragen kann.

2. Nutzungsmöglichkeiten

2.1 Bundeskaderathleten*Innen aus den **olympischen** Verbänden, dem **paralympischen** und dem **deaflympischen** Verband, können eine **Einzelzugangsberechtigung** für Kraftraum 4 erhalten.

Zusätzlich können sie die Krafträume 1-3 zu den für Ihre Sportart festen Gruppenzeiten nutzen.

2.2 Athleten*Innen aus den **olympischen** Verbänden, dem **paralympischen** und dem **deaflympischen** Verband mit dem **NK 2-** und **LK-Status** aus dem **Voll-/Teilzeit-Internat**, können eine **Gruppenzugangsberechtigung** zu den für ihre Sportart festen Gruppenzeiten für die Krafträume 1-3 erhalten.

Athleten*Innen aus den **olympischen** Verbänden, dem **paralympischen** und dem **deaflympischen** Verband mit dem **NK 2-** und **LK-Status** aus dem **Voll-/Teilzeit-Internat**, können in **Ausnahmefällen** und unter Begleitung (Betreuungspflicht) ihrer Trainer*Innen den Kraftraum 4 nutzen.

Athleten*Innen aus den **olympischen** Verbänden, dem **paralympischen** und dem **deaflympischen** Verband mit dem **NK 2-** und **LK-Status** aus dem **Voll-/Teilzeit-Internat**, können im Rahmen des **Rehabilitationstrainings** eine Zugangsberechtigung (Sonderregelung, mindestens zu zweit) für Kraftraum 4, für eben diesen Zeitraum, erhalten. Die Anmeldung erfolgt schriftlich und eine Woche im Voraus per E-Mail durch den Stützpunktleiter/-trainer bei Herrn Sebastian Zahn unter zahn@osp-niedersachsen.de.

2.3 Athleten*Innen aus den **nicht-olympischen Verbänden** erhalten **keine Einzel- oder Gruppenzugangsberechtigung**.

2.4 Krafraumnutzung (**Einzeltrainingsberechtigung Krafraum 4**) nach **Beendigung** der leistungssportlichen Karriere:

- Aktiven Athleten*Innen ist stets Vorrang bei der Nutzung von Trainingsgeräten/-mitteln zu gewähren.
- **Olympioniken:** Vier Jahre in Abstimmung mit Herrn Sebastian Zahn. Nach Ablauf der vier Jahre ist im Einzelfall, eine Nutzung nur außerhalb der Stoßzeiten (Stoßzeiten: Montag-Freitag, 15:00-19:00 Uhr) und in Absprache mit der OSP-Leitung möglich.
- **Bundeskaderathleten*Innen:** Ein Jahr in Abstimmung mit Herrn Sebastian Zahn.

Die Zugangsberechtigung ist durch den Athlet/in beim OSP zu beantragen.

2.5 Krafraumnutzung (**Einzeltrainingsberechtigung Krafraum 4**) nach **Aberkennung** des **Bundeskaderstatus**, aber **Fortführung** der leistungssportlichen Karriere:

- Ein Jahr (bis zur nächsten Kaderbenennung durch den Spitzenverband).

Die Zugangsberechtigung ist durch den Stützpunktleiter/-trainer beim OSP zu beantragen.

2.6 Externe, offiziell durch den Spitzenverband genehmigte **Vereins-/Verbandstrainer*Innen**, können im Rahmen ihrer Betreuung von **Bundeskaderathleten*Innen** eine Zugangsberechtigung (Sonderregelung) für Krafraum 4 erhalten.

2.7 Externe, offiziell durch den Spitzenverband ernannte **Athletiktrainer*Innen**, können im Rahmen ihrer Betreuung von **Bundeskaderathleten*Innen** in Absprache mit dem OSP-Athletiktrainer eine Zugangsberechtigung (Sonderregelung) für Krafraum 4 erhalten.

3. Nutzungszeiten

3.1 Der OSP Niedersachsen vereinbart mit dem Träger der Liegenschaft, der Landeshauptstadt Hannover (LHH), die für den Leistungssport notwendigen Nutzungszeiten im SLZ.

3.2 Die **Krafträume 1-3** werden gemäß des halbjährlich der LHH zu meldenden Nutzungsbedarfes zu definierten Zeitfenstern (s. 4.1, 4.2 und 4.3, Leistungssportkontingent) durch den OSP genutzt. Außerhalb dieser Zeitfenster vergibt die LHH die Krafträume 1-3 gemäß Gebührenordnung der LHH.

3.3 Der **Kraftraum 4** steht während der gesamten Öffnungszeiten des SLZ ausschließlich dem OSP zur Verfügung.

3.4 Die Nutzungszeiten für das Einzel- und Gruppentraining für die **Krafträume 1-4** werden durch den OSP koordiniert und kontrolliert.

4. Kapazitäts- und Bedarfszuordnung

Der OSP Niedersachsen koordiniert die Zuweisung von Trainingszeiten für das **Einzel-** und **Gruppentraining**. Die jeweils halbjährliche Zuordnung von Trainingszeiten/-räumen für die Sportarten entsprechend des Leistungssportkontingents des OSP ist dem Belegungsplan des jeweiligen Kraftraums im Aushang bzw. auf der Homepage des OSP zu entnehmen.

4.1 Kraftraum 1

Kraftraum 1
Grundfläche: Ca. 152 m ² (zzgl. ca. 17 m ² Oberhang)
OSP-Zugang: Nur mit Transponderkarte
Vereinsnutzung: Ja, nach Absprache bzw. durch Anmietung über LHH
Besondere Merkmale: Für Abwurf schwerer Lasten (z. B. Reißen/Stoßen) sehr gut geeignet
OSP-Zeiten: Montag-Freitag 07:00-10:00 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Gewährleistet die Möglichkeit des Trainings in heterogenen (Bundes-/Landeskader) Trainingsgruppen. Noch nicht in den Bundeskader berufene Athleten*Innen können somit berücksichtigt werden. • Sportartübergreifendes Kraft-/Athletiktraining. • Bundeskaderathleten*Innen <u>mindestens zu zweit oder mit Betreuung</u> (Trainer*Innen). • NK 2 und LK aus Voll-/Teilzeit-Internat <u>nur mit</u> Betreuung (Trainer*Innen). Montag/Mittwoch 15:00-19:00 Uhr, Dienstag/Donnerstag 14:00-19:00 Uhr, Freitag 15:00-17:30 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Gewährleistet die Möglichkeit des Trainings in heterogenen (Bundes-/Landeskader) Trainingsgruppen. Noch nicht in den Bundeskader berufene Athleten*Innen können somit berücksichtigt werden. • Feste Gruppenzeiten für die <u>ausschließliche</u> Nutzung einzelner Sportarten. Bei freien Kapazitäten kann in Rücksprache mit den Trainern*Innen der berechtigten Sportart, ein sportartübergreifendes Kraft-/Athletiktraining absolviert werden. • Bundeskaderathleten*Innen <u>mindestens zu zweit oder mit Betreuung</u> (Trainer*Innen). • NK 2 und LK aus Voll-/Teilzeit-Internat <u>nur mit</u> Betreuung (Trainer*Innen).

4.2 Kraftraum 2

Kraftraum 2
Grundfläche: Ca. 65 m ²
OSP-Zugang: Derzeit noch nicht mit Transponderkarte; ist in Vorbereitung
Vereinsnutzung: Ja, nach Absprache bzw. durch Anmietung über LHH
Besondere Merkmale: Für Abwurf schwerer Lasten (z. B. Reißen/Stoßen) sehr gut geeignet
OSP-Zeiten: Montag-Freitag 07:00-19:30 Uhr, Samstag 08:30-18:00 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Gewährleistet die Möglichkeit des Trainings in heterogenen (Bundes-/Landeskader) Trainingsgruppen. Noch nicht in den Bundeskader berufene Athleten*Innen können somit berücksichtigt werden. • Sportart- und Disziplinübergreifendes Kraft-/Athletiktraining. • Bundeskaderathleten*Innen <u>mindestens zu zweit oder mit Betreuung</u> (Trainer*Innen). • NK 2 und LK aus Voll-/Teilzeit-Internat <u>nur mit</u> Betreuung (Trainer*Innen).

4.3 Kraftraum 3

Kraftraum 3
Grundfläche: Ca. 105 m ²
OSP-Zugang: Nur mit Transponderkarte
Vereinsnutzung: Ja, nach Absprache bzw. durch Anmietung über LHH
Besondere Merkmale: Für Abwurf schwerer Lasten (z. B. Reißen/Stoßen) nicht geeignet; Rollstuhlgerechte Trainingsgeräte; Für Nachwuchsgruppen oder Sportarten/Disziplinen sehr gut geeignet, deren Trainingsmethodik nicht den Abwurf schwerer Lasten (z. B. Reißen/Stoßen) vorsieht
OSP-Zeiten: Montag/Mittwoch 16:00-21:00 Uhr, Dienstag/Donnerstag 16:00-19:15 Uhr, Freitag 15:00-19:00 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Gewährleistet die Möglichkeit des Trainings in heterogenen (Bundes-/Landeskader) Trainingsgruppen. Noch nicht in den Bundeskader berufene Athleten*Innen können somit berücksichtigt werden. • Feste Gruppenzeiten für die <u>ausschließliche</u> Nutzung einzelner Sportarten. Bei freien Kapazitäten kann in Rücksprache mit den Trainern*Innen der berechtigten Sportart, ein sportartübergreifendes Kraft-/Athletiktraining absolviert werden. • Bundeskaderathleten*Innen <u>mindestens zu zweit oder mit Betreuung</u> (Trainer*Innen). • NK 2 und LK aus Voll-/Teilzeit-Internat <u>nur mit</u> Betreuung (Trainer*Innen).

4.4 Kraftraum 4

Kraftraum 4
Grundfläche: Ca. 297 m ²
OSP-Zugang: Nur mit Transponderkarte
Vereinsnutzung: Nein
Besondere Merkmale: Für Abwurf schwerer Lasten (z. B. Reißen/Stoßen) suboptimal geeignet; Trainingsmittelvollausstattung (Cardiogeräte, Lang-/Kurzhandeln, Krafttrainingsgeräte, Kleingeräte etc.)
OSP-Zeiten: Montag-Freitag 06:00-22:00 Uhr, Samstag 08:30-18:00 Uhr, Sonntag 09:00-18:30 Uhr <ul style="list-style-type: none"> • Sportartübergreifendes Kraft-/Athletiktraining. • Bundeskaderathleten*Innen <u>mindestens zu zweit oder mit Betreuung</u> (Trainer*Innen). • NK 2 und LK aus Voll-/Teilzeit-Internat in Ausnahmefällen und <u>nur mit Betreuung</u> (Trainer*Innen).

5. Krafraumetikette für die Nutzung der Krafräume im SLZ/OSP

Liebe Sportlerinnen und Sportler, liebe Kolleginnen und Kollegen,

an einem Trainingszentrum wie dem OSP Niedersachsen / SLZ Hannover begegnen sich im täglichen Training die verschiedensten Sportarten und Disziplinen. Gerade in einem sportartübergreifenden Trainingsbereich wie dem für das Kraft- und Athletiktraining sind neben gegenseitiger Rücksichtnahme und Respekt die folgenden Aspekte zu berücksichtigen:

- Die Nutzung wird durch den für die betreffende Sportart zuständigen Stützpunktleiter mit dem OSP abgestimmt und wird über eine Zugangskarte geregelt. Ohne Zugangskarte besteht keine Zugangsberechtigung. Die Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.
- Überprüfe vor Benutzung der Trainingsgeräte/-mittel stets deren Funktionstüchtigkeit.
- Ein sachgemäßer Umgang mit den Trainingsmitteln schont das Material und gewährleistet einen reibungslosen Trainingsablauf. Beladene Hanteln jeglicher Art sind wieder zu entladen sowie die Trainingsmittel nach Gebrauch immer an den dafür vorgesehenen Aufbewahrungsort (Hantelscheiben-, Kurzhantel-, Ballablage etc.) zurückzubringen.
- Die Verwendung von festen, sauberen Sportschuhen und sauberer Trainingskleidung ist unumgänglich. Straßenschuhe müssen bereits vor Betreten des Raumes gewechselt oder ausgezogen werden.
- Trainingstaschen sowie Kleidungsstücke, die nicht im Training Verwendung finden, sind in den dafür vorgesehenen Umkleidekabinen zu verstauen.
- Das Schwitzen beim Training ist natürlich erwünscht, die Verwendung eines ausreichend großen Handtuches als Unterlage auf Trainingsgeräten und Matten versteht sich daher als Pflicht, gerne ergänzt durch ein Handtuch für den persönlichen Gebrauch während des Trainings.
- Für ein konzentriertes und ungestörtes Training sollte sich die Benutzung des Mobiltelefons auf das Abrufen des Trainingsplans beschränken. Für Telefonate nutzt bitte den Gang außerhalb des Krafraums.
- Die Musikauswahl bzw. Lautstärke darf nicht als störend oder ablenkend empfunden werden. Nehmt hier bitte Rücksicht aufeinander.
- Aus Sicherheitsgründen besteht ein generelles Verbot von Glasflaschen an den Trainingsstätten.
- Ach ja, die Entwendung von Trainingsgeräten oder -mitteln ist Diebstahl und wird zur Anzeige gebracht.

Bitte denkt immer daran, dass es letztlich allen Leistungssportlern zugutekommt, wenn alle die Einrichtungen mit der gebührenden Sorgfalt und nur zur Ausübung des Sports benutzen. Bei Zuwiderhandlungen ist der OSP Niedersachsen berechtigt, Zugangskarten zeitweise oder auch dauerhaft zu sperren bzw. die Zugangsberechtigung einzuschränken!

Vielen Dank, Euer OSP-Team

Öffnungszeiten SLZ Hannover (Stand: Mai 2018)

Montag-Freitag: 06:00-22:00
Samstag: 08:30-18:00
Sonntag: 09:00-18:30