

## Weitere Hinweise und Regeln für alle Nutzer der Sporthalle und Mitglieder

### 1. Auszüge aus der Hallenordnung:

Das Parkett der Halle wird nur in sauberen Sportschuhen betreten.

Fahrräder müssen außerhalb der Halle (auf eigene Gefahr) entsprechend gesichert abgestellt werden.

Die Garderoben und Toiletten sind sauber zu halten und nur für den jeweiligen Zweck bestimmt – es sind keine Aufenthaltsräume.

Die Speiseneinnahme ist in der Halle nicht gestattet – Getränke bitte nicht in Glasflaschen!

Alle Wertgegenstände sind mit in die Halle zu nehmen und selbst zu beaufsichtigen – sie können beim verantwortlichen Übungsleiter zur Aufbewahrung abgegeben werden.

Mobiltelefone sollten möglichst im Vorraum genutzt werden – während Wettkämpfen bzw. Punktspielen müssen sie abgeschaltet werden!

### 2. Weitere Regeln

Das Auf- und Abbauen der Sportgeräte erfolgt selbstverständlich durch alle Sportler. Wer vorzeitig das Training verlassen möchte, informiert darüber zu Beginn des Trainings den Übungsleiter und meldet sich dann entsprechend ab – der Übungsleiter bestimmt über eventuelles Teilabräumen von Sportgeräten.

Folgende Vorschriften sind bei Wettkämpfen Pflicht – sollten aber auch im Training eingehalten werden:

- Tischtennis wird in kurzen Hosen (oder Rock) und kurzärmeligem Sporthemd (beides gleichmäßig gefärbt – keinesfalls weiß) gespielt. Punktspiel : Vereinshemd Pflicht !
- Der Schläger muss zugelassen sein (ITTF- Logo).
- In der Halle herrscht allgemein Ruhe. Während eines Ballwechsels sind Zurufe und dergleichen verboten (auch durch Betreuer)

Weiterhin sollte jeder Sportler mindestens eine Jacke (oder notfalls Sweatshirt o.dgl.), besser einen Trainingsanzug für die Spielpausen bzw. zum Warmhalten der Muskulatur mitbringen.

Es sind zuckerfreie Getränke (sinnvoll z.B. Tee / jedenfalls ohne Kohlensäure) geeignet.

Größere Mahlzeiten sind vor Wettkämpfen zu vermeiden (mind. 2 Stunden vorher)