

Nutzungsordnung

für die Fitness-Krafträume der Hochschule Anhalt

1. Zugangsberechtigung / Anmeldung

- Die Fitness-Krafträume stehen ausschließlich den **StudentInnen, Mitgliedern und Angehörigen der Hochschule Anhalt** zur Nutzung zur Verfügung!
Die Öffnungszeiten sind im aktuellen Sportprogramm (online) ausgewiesen und werden durch Aushänge veröffentlicht. Sonderöffnungszeiten und kurzfristige Änderungen werden über Aushänge vor Ort und über e-mail bekannt gegeben.
- **NUTZER** buchen online (www.sport.hs-anhalt.de) ein Ticket legen dieses zusammen mit einem gültigen Studentenausweis / Mitarbeiterausweis zu Beginn des Nutzungszeitraumes dem jeweiligen Trainer vor!
Vor der Benutzung der Studios erfolgt eine verbindliche Einweisung.
- Der Erwerb der Nutzungskarte berechtigt zum Trainieren in den Studios an den 3 Standorten der Hochschule Anhalt.

2. Bekleidungsordnung

- Die Fitness-Kraft- und Umkleieräume dürfen nur mit **sauberen Schuhen** betreten werden!
- Das Training darf nur in festen, **standsicheren Sportschuhen** durchgeführt werden. **Training barfüßig bzw. mit ungeeignetem Schuhwerk ist verboten!**
Ausgenommen sind Dehnungsübungen auf der Matte oder spezielle Kräftigungsübungen für die Fuß- und Wadenmuskulatur.
- Für das Training sind **Sportschuhe/Hallenschuhe** mit einer **abriebfesten Laufsohle** erforderlich!
- Während des Trainings ist **vollständige und für das Training geeignete Sportbekleidung** zu tragen!
Nicht geeignet und somit für das Training nicht zulässig sind z.B.: Alltagsbekleidung, Jeans, Kleider, Gewänder, Kopfbedeckungen etc., die Unfallgefahren bergen können!
- Das Tragen von Körperschmuck ist verboten, wenn es beim Träger/der Trägerin als auch bei den anderen Teilnehmern/innen Verletzungen hervorrufen kann (das Abkleben enganliegenden Schmucks ist alternativ möglich)!

3. Allgemeine Richtlinien / Ordnung

- Sitzflächen, Lehnen und Polsterungen sind mit einem **Handtuch** zu bedecken und gegen Schweißkontakt zu schützen.
- Für **Taschen, Wertgegenstände etc. wird keine Haftung übernommen.**
Diese können in den vorhandenen Fächern - während des Trainings - deponiert werden!
Die Fächer können mit einem eigenen Vorhängeschloss gesichert werden.
Die Fächer sind nach dem Training komplett zu beräumen bzw. für den nächsten Nutzer frei zu machen. Das Vorhängeschloss ist zu entfernen!
Das Aufsichtspersonal ist befugt, alle Fächer nach 22.00 Uhr zu öffnen, zu beräumen

und somit für die allgemeine Nutzung wieder zugänglich zu machen!

- Es wird empfohlen Power-Grip-Handschuhe oder Fahrradhandschuhe zu verwenden. Sie schützen Kunststoffgriffe vor Handschweiß, Handflächen vor Reibung an Metallgriffen und erhöhen die Sicherheit!
- **Das Telefonieren im Trainingsraum ist verboten.**
Mitgebrachte Mobilfunkgeräte sind auf lautlos zu schalten.
- Das Mitbringen und Konsumieren von alkoholfreien Getränken ist ausdrücklich erlaubt. Diese haben aber auf der Trainingsfläche nichts zu suchen!
Glasbehälter jeglicher Art sind jedoch in den gesamten Räumlichkeiten **verboten!**
- **Nach dem Training an den Maschinen sind die Gewichtsanzahlstifte in die Nullstellung zu bringen!**
- **Nach dem Training an einer Station sind die Hantelstangen wieder zu beräumen und die Hantelscheiben an den dafür vorgesehenen Ständern zu deponieren! Matten, Bügel, Griffe und andere mobile Einrichtungen sind wieder an die dafür vorgesehen Plätze zu bringen!**

4. Um Sach- und Personenschäden auszuschließen, sind folgende Sicherheitsregeln und Nutzungsvorschriften unbedingt einzuhalten:

- Vor Trainingsbeginn den einwandfreien Zustand und die fehlerfreie Funktion der Maschinen prüfen. Mängel sind sofort dem Übungsleiter/Trainer oder dem Universitätssportzentrum zu melden.
- Vor jeder Verwendung der Geräte überprüfen, ob sich die Kabel, Seile oder Bänder in den Zugrollen-Schutzgehäusen befinden und einwandfrei in den Führungen laufen.
- Bei nicht korrekter Funktion während des Trainings – besonders, wenn sich Reibungswiderstände an Rollen, Seilen und Stangen ergeben – ist die Nutzung der Kraftmaschine sofort einzustellen.
- Vor Beginn des Trainings gewünschtes Gewicht anwählen und sicherstellen, dass der Stift an den Gewichtsplatten bis zum Anschlag in der Führung steckt.
- Gewichtsplatten niemals beim Trainieren aufeinanderschlagen lassen. Gewichtsanzahlstifte können sich sonst aus der Führung bewegen und den Gewichtsblock versperren. **Vorsicht Unfallgefahr!**
- Beim Training an den Zuggeräten die Zugrichtung unbedingt einhalten. Übermäßige Abweichungen von der vorgegebenen Zugrichtung sind zu vermeiden!
- Beim Ablegen der Hantelstange an der Multipresse hat sich der Nutzer vor Verlassen des Geräts davon zu überzeugen, dass die Sicherungshaken vollständig eingerastet sind. **Vorsicht Unfallgefahr!**

Training mit freien Hanteln

- Grundsätzlich Scheiben mit den Verschlüssen auf den Stangen sichern. **Vorsicht Unfallgefahr!**
- Es ist besonders darauf zu achten, dass durch die Übungen keine anderen Personen gefährdet werden. **Sicherheitsabstand wahren!**

Training an den Cardio-Fitnessgeräten

- Sondernutzungsvorschriften befolgen. Keine Einstellungen ohne Kenntnis der Vorschriften und Nutzungsregeln vornehmen!
- **Es ist prinzipiell ein Handtuch zu benutzen!**
Eine Schweißbenetzung des Displays und des Gerätes ist möglichst zu vermeiden. Das benutzte Gerät ist nach dem Gebrauch mit den dafür vorgesehenen Reinigungsmaterialien zu reinigen!
- Nach Gebrauch Stromzufuhr abschalten. Schalter befindet sich unten an der Stationsbasis!

Den Weisungen des Personals ist unbedingt Folge zu leisten!

Die Übungsleiter/Trainer können den sofortigen Abbruch von Übungen veranlassen, wenn diese – nach Einschätzung des Trainers - die eigene Gesundheit oder die Anderer gefährdet bzw. die Gefahr einer Gerätebeschädigung besteht!

Das Betreten der Sportstätte und/oder die Benutzung der Geräte ist unter Einfluss von Alkohol oder anderen Drogen verboten!

Die Nutzer haften für entstandene Schäden an Maschinen und Geräten sowie für die Beeinträchtigung der Gesundheit bei unsachgemäßem Gebrauch!

Zu widerhandlungen gegen obige Richtlinien haben den sofortigen Verlust der Nutzungsberechtigung zur Folge!

**Hochschulsport
Hochschule Anhalt**

**Kanzler
Hochschule Anhalt**

**Bernburg
Dessau
Köthen
September 2016**