

Nutzungsordnung FitnessBox

des Allgemeinen Hochschulsport der Koblenzer Hochschulen

Die FitnessBox-Kursleiter vertreten den AHS in der FitnessBox. Dessen Anweisungen sowie die unten aufgeführten Regelungen sind unbedingt zu befolgen. Bei einem Verstoß muss schlimmstenfalls mit einem Nutzungsverbot gerechnet werden. In Konfliktfällen ist die FitnessBox-Kursleitung angewiesen, den Kursteilnehmenden bis zur Klärung durch den AHS vom Kurs unmittelbar auszuschließen.

Allgemeine Nutzungsregelungen

- ▶ Die Nutzung der FitnessBox/Geräte erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr
- ▶ Teilnehmende haften für Schäden, die durch Nichtbeachtung der Nutzungsordnung entstehen. Gleichzeitig besteht keine Haftung für persönliche Gegenstände seitens der Universität bzw. des AHS.
- ▶ Der Zutritt-/Austritt ist nur über die Eingangstür gestattet. Die Fenstertür darf nur in Notfällen zum Austreten verwendet werden.
- ▶ Der Verzehr von Speisen ist nicht gestattet. Getränke sind nur in auslauf- und bruch sicheren Getränkeflaschen erlaubt. Jeglicher Konsum von und Handel mit Rausch- bzw. Dopingmitteln und illegalen Substanzen sowie das Trinken von alkoholhaltigen Getränken sind in der FitnessBox verboten.
- ▶ Es wird ein fairer und wertschätzender Umgang untereinander erwartet.

Hygiene und Kleiderordnung

- ▶ Vor Trainingsbeginn sind die Hände zu desinfizieren. Durch Benutzung eines eigenen großen Handtuches ist zu gewährleisten, dass kein Schweiß auf die Polster- und Mattenflächen kommt. Alle Cardiogeräte sind direkt nach der Nutzung zu desinfizieren.
- ▶ Auf der Trainingsfläche müssen saubere Sportschuhe getragen werden, die nicht zuvor als Straßenschuhe verwendet wurden. Ausnahmeregelungen sind nur nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich.
- ▶ Es muss saubere Sportbekleidung getragen werden.
- ▶ Das Training ist nur mit bekleidetem Oberkörper gestattet.

Nutzung der FitnessBox-Einrichtung

- ▶ Alle Anlagen, Einrichtungen und Geräte sind pfleglich zu behandeln.
- ▶ Erkennbar defekte Geräte dürfen nicht verwendet werden und Schäden sind unverzüglich zu melden.
- ▶ Es ist nur das Equipment zu verwenden, welches durch die Kursleitung explizit erlaubt wurde. Dabei ist darauf zu achten, dass die Übenden z.B. beim Schlingentrainer eine verletzungsvermeidende Einweisung erhalten.
- ▶ Mit Ausnahme der Kurzhantelbänke ist das Verschieben aller Cardio- und Krafttrainingsgeräte sowie der Langhantelstationen nicht gestattet!
- ▶ Zweckentfremdete Nutzung von Geräten ist nicht erlaubt.
- ▶ Keine Nutzung von Haftmitteln, Magnesia und Ähnlichem!
- ▶ Training mit freien Hanteln:
 - ▶ Das Freihanteltraining darf nur in festen, standsicheren Sportschuhen durchgeführt werden
 - ▶ Scheiben immer mit den Verschlüssen auf den Stangen sichern.
 - ▶ Es ist besonders darauf zu achten, dass durch die Übungen keine anderen Personen gefährdet werden. Sicherheitsabstand wahren!

Terms of use of the FitnessBox

of AHS (General University Sports Program of the Koblenz universities)

By entering the FitnessBox, the aforementioned conditions are expressly recognized and must be adhered to. Violations of the terms of use may result in exclusion from the AHS. The university sports course instructors are responsible for the house rules. Their instructions are binding and must be complied with by everyone. In the event of conflicts, the AHS Department must be contacted.

General rules of use

- ▶ Use of the FitnessBox/equipment is always at your own risk
- ▶ Participants are liable for any damage caused by non-compliance with the rules of use. At the same time, the University or AHS accepts no liability for personal items.
- ▶ Entry/exit is only permitted via the entrance door. The window door may only be used to exit in emergencies.
- ▶ The consumption of food is not permitted. Drinks are only permitted in leak-proof and unbreakable bottles. Any consumption of and trade in intoxicants, doping agents and illegal substances as well as the drinking of alcoholic beverages is prohibited in the FitnessBox.
- ▶ Fair and respectful treatment of one another is expected.

Hygiene and dress code

- ▶ Hands must be disinfected before the start of training. Use your own large towel to ensure that no sweat gets on the upholstery and mat surfaces. All cardio equipment must be disinfected immediately after use.
- ▶ Clean sports shoes that have not previously been used as street shoes must be worn on the training area. Exceptions are only possible after consultation with the course management.
- ▶ Clean sportswear must be worn.
- ▶ Training is only permitted with a clothed upper body.

Use of the FitnessBox facilities

- ▶ All facilities, equipment and devices must be treated with care.
- ▶ Recognizably defective devices must not be used and any damage must be reported immediately.
- ▶ Only equipment that has been explicitly permitted by the course instructor may be used. Care must be taken to ensure that exercisers receive injury-preventing instruction, e.g. in the case of sling trainers.
- ▶ With the exception of the dumbbell benches, it is not permitted to move any cardio and strength training equipment or the barbell stations!
- ▶ Equipment may not be used for any other purpose.
- ▶ Do not use adhesives, magnesia or similar!
- ▶ Training with free weights:
 - ▶ Free weight training may only be carried out in sturdy, stable sports shoes
 - ▶ Always secure the plates with the locks on the bars.
 - ▶ Special care must be taken to ensure that the exercises do not endanger other people. Keep a safe distance!