

# Hausordnung

**Die Hausordnung dient der Sicherheit, Sauberkeit und Ordnung in allen Bereichen der Just Fit AG. Sie ist für alle Mitglieder verbindlich. Die Hausordnung kann aufgrund von Veränderungen jeder Zeit angepasst werden ohne dies formell zu kommunizieren. Es obliegt der Verantwortung jedes Mitgliedes selbst, sich über allfällige Änderungen der Hausordnung auf der Homepage zu informieren.**

## Training

In allen Trainingsbereichen sind saubere Sportbekleidung und vor allem saubere, geschlossene Schuhe (keine Sandalen, Adiletten usw.) zu tragen. Es gilt ein Schuhobligatorium. Das Trainieren mit Schuhen, mit welchen man von draussen oder der Garage ins Center gelaufen ist (auch wenn der Weg noch so kurz war), ist nicht erlaubt. Das Trainieren mit unbedecktem Oberkörper ist ebenfalls nicht erlaubt.

Schwitzen während des Trainings ist gewollt. Es obliegt jedoch der Eigenverantwortung jedes Mitglieds, unangenehmen Körpergeruch bestmöglichst vorzubeugen - z.B. mit einem Deodorant. Wer bereits verschwitzt und nicht mehr frisch duftend ins Training kommt, darf selbstverständlich auch vor dem Training bei uns duschen.

An den Trainingsgeräten herrscht Handtuchpflicht! Am Empfang sind Leihhandtücher gegen eine Gebühr erhältlich.

Es dürfen nur Geräte benutzt werden, mit welchen man bereits Erfahrung hat oder die von einem Fitnesstrainer erklärt worden sind.

Um einen reibungslosen Trainingsablauf für alle Mitglieder zu gewährleisten, sollten die Geräte nach jeder Übung/jedem Satz freigegeben werden. Bei einem Mehrsatztraining die Geräte bitte zwischen den Sätzen für andere Trainierende frei geben! Handtücher zwischen den Sätzen nicht auf den Geräten liegen lassen (Gerät besetzen).

Das Trainingsprogramm ist so zu gestalten, dass ein Gerät nicht für mehrere Übungen nacheinander verwendet wird und somit für einen längeren Zeitraum besetzt bleibt. Beispiel Smith Press: zuerst mehrere Sätze Kniebeugen, dann Kreuzheben, Bankdrücken, Schulterpresse, usw. nacheinander ausführen.

„Gruppen-Trainings“ wodurch ein Gerät durch zwei oder mehrere Personen abwechselnd verwendet wird und somit für andere Mitglieder verwehrt bleibt, sollten nach Möglichkeit vermieden werden.

Nach Benutzung sind die Trainingsplätze/-geräte aufzuräumen (z.B. Hantelscheiben abräumen). Hantelscheiben sind zudem geordnet zurück zu legen (z.B. keine 20 Kg Scheibe vor eine 5 Kg Scheibe schieben, usw.) Trainingsbänke die an andere Plätze verschoben wurden, sind nach dem Einsatz wieder an den Ursprungsort zurück zu bringen. Das „Fallen lassen“ von Freihanteln oder dem Gewichtsbloch an Maschinen ist zu unterlassen. Die Ausdauergeräte sind nach der Benutzung mit Desinfektionsmittel zu reinigen.

Ausserhalb des Empfang- und Bistrobereichs gilt aus Sicherheitsgründen striktes Glasverbot. Getränke dürfen nur in bruchsicheren Trinkflaschen mitgeführt werden. Zudem sind die Getränke während des Krafttrainings in den dafür vorgesehenen Getränkehaltern ausserhalb der Trainingsfläche zu deponieren. Leere PET-Flaschen sind in den PET-Abfall-Behälter zu entsorgen. Schalen oder Reste von Früchten oder Obst dürfen nicht im normalen Abfall entsorgt werden (Geruchsbildung/Fruchtfliegen). Sie sind am Empfang abzugeben.

Der Verzehr sämtlicher Lebensmittel im Trainingsbereich ist strikte untersagt. Getränke und Lebensmittel dürfen nur auf den Laufwegen (Getränkehalter) konsumiert werden.

Um andere Mitglieder nicht zu stören sind Telefongespräche in den jeweiligen Vorräumen der beiden Ausgänge zu führen. Falls ein Datenverkehr (Mail, SMS, usw.) während des Trainings nötig ist, müssen die Geräte auf „lautlos“ geschaltet werden, damit andere Trainierende durch die Ruf-/Signaltöne ankommender Nachrichten nicht gestört werden.

Studien belegen: stöhnen, grunzen, oder sonstige unnatürliche Laute erhöhen die Leistung nicht und bieten auch sonst keinerlei Vorteile, wirken jedoch störend für andere Mitglieder und behindern deren Konzentration und Leistung und sind deshalb zu unterlassen.

Das Betreten der Nassbereiche mit Strassen- und Turnschuhen ist untersagt. Das Rasieren, Nägelschneiden, Haarfärben u.ä in den Garderoben/Duschen ist ebenfalls nicht gestattet.

Garderobenkästen dürfen nur während des Trainings belegt werden. Garderobenschlüssel dürfen nicht mit nach Hause genommen werden! Nach Gebrauch ist die Garderobentüre zu schliessen (Lüften nicht notwendig, denn es hat Luftlöcher in der Rückwand).

Rauchen ist im gesamten Gebäude nicht gestattet. Bitte den Eingangsbereich vor dem Gebäude sauber halten.

## Anabolika & Co

Wir wollen ein doping freies Fitness-Center, denn die Gesundheit steht für uns an erster Stelle! Personen welche anabole Steroide oder Wachstumshormone verwenden, sind deshalb bei uns nicht willkommen. Mitglieder, welche im Verlauf der Mitgliedschaft anfangen entsprechende Präparate zu konsumieren, werden mit sofortiger Wirkung ausgeschlossen und haben keinen Anspruch auf eine Rückzahlung des geleisteten Mitgliederbeitrages.

## Sicherheit / Haftung

Kinder dürfen zu ihrer eigenen Sicherheit nicht auf die Trainingsfläche, auch nicht in Begleitung ihrer Erziehungsberechtigten. Es besteht erhöhte Unfallgefahr!

Die Benutzer der Anlage haften für Schäden an Einrichtungsgegenständen und Geräten, sofern es sich nicht um normalen Verschleiss oder Materialfehler handelt. Eltern haften für ihre Kinder. Mutwillige Sachbeschädigung wird zur Anzeige gebracht und mit Hausverbot geahndet. Unsachgemässe Nutzung der Geräte und Einrichtungsgegenstände ist strengstens untersagt. Unnötiges Lärmen und Störung des normalen Betriebs ist zu vermeiden.

Der Zutritt und die Nutzung der Einrichtung unter Einfluss berauscherender Mittel sowie verbotener leistungssteigernder Substanzen ist untersagt. Bei Zuwiderhandlung wird die Mitgliedschaft mit sofortiger Wirkung aufgelöst und es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Ebenfalls ist Personen der Zutritt nicht gestattet, die unter übertragbaren Krankheiten leiden oder offene Wunden haben. Das Mitbringen von Tieren ist nicht gestattet.

Bei Einschränkung der Nutzung einzelner Betriebsteile oder einzelner Angebote besteht kein Anspruch auf Minderung oder Rückerstattung. Wechselgeld ist sofort zu kontrollieren, spätere Reklamationen werden nicht anerkannt.

Der Anweisung des Personals ist unbedingt Folge zu leisten. Mitglieder, welche sich nicht an die Regeln halten oder die Ordnung in anderer Art und Weise stören, müssen das Haus nach Aufforderung des Personals verlassen.

## Wertsachen / Fundsachen

Für den Verlust oder Diebstahl von Wertsachen, Bargeld und Bekleidung wird nicht gehaftet. Dies gilt auch bei Beschädigung der Sachen durch Dritte. Fundsachen bitte am Empfang beim Personal abgeben. Alle nicht abgeholtene Dinge werden nach einer Frist von drei Monaten entsorgt.