



## Benutzerordnung Kraftraum

- ! Zugang zum Kraftraum (MzH) und Hantelraum nur mit **gültigem Sportausweis und Zusatzkarte Kraftraum**. Die Benutzerordnung „Kraftraum“ ist einzuhalten.
- ! Voraussetzung zur Nutzung der Geräte: **Einführungskurs** des Hochschulsports oder nach **Besprechung** und **Freigabe** durch den Übungsleiter Hochschulsport. Betreute Trainingszeiten laut Programm und nach Vereinbarung mit dem Trainer. Geleitetes Training oder Einführungskurse haben Vorrang.
- ! Training nur in Sportkleidung und mit sauberen Schuhen erlaubt. **Schuhe MÜSSEN an allen Geräten getragen werden**. Bei Missachtung erfolgt Hallenverweis.
- ! **Getränke** nur in verschließbaren Flaschen (nicht aus Glas!). Essen nicht gestattet!
- ! **Kein Training ohne Handtuch!** Handtücher müssen verwendet werden. Kein Schweiß auf die Geräte: Sitz- und Liegeflächen sind während des Trainings mit einem Handtuch (Schweißunterlage) abzudecken! Nach der Nutzung sind Griffe und Geräte zu reinigen.
- ! **Aufräumen:** Hilfsmittel (Matten, Gewichte, Scheiben, Hanteln etc.) müssen nach jedem Gebrauch **ordentlich** an den Ursprungsort (MzH / Hantelraum) zurückgebracht werden: Hanteln sind auf den Hantelständer zu legen, Gewichtsscheiben von den Stangen zu nehmen und auf den Vorrichtungen abzulegen.
- ! **Boden:** Gewichte dürfen nicht auf den Boden geworfen oder fallen gelassen werden!
- ! **Versicherung** besteht nur im Rahmen der Hochschulsportkurse. Für Freies Training besteht kein Versicherungsschutz.

Den Anweisungen der Übungsleiter Hochschulsport, der Hausmeister und der Angestellten des Sportzentrums ist Folge zu leisten.

Bei jeglicher Missachtung erfolgt Hallenverweis und die Zutrittsberechtigung wird ohne Rückerstattung der Kosten entzogen.