

WINTERSEMESTER 2020/2021

NUTZUNGSORDNUNG

Kraftraum

Die Nutzung des Kraftraumes ist **nur nach vorheriger Einweisung, aktenkundiger Belehrung und nur mit gültigem Semesterticket** für das laufende Semester im gebuchten Zeitspot erlaubt. Das Semesterticket ist dem Hallenpersonal auf Verlangen vorzuweisen.

Bekleidung, Wertsachen und Taschen, Rucksäcke und ähnliches sind in den Umkleieräumen zu verschließen.

Bitte auf **ausreichend Abstand** achten. Hilfeleistung und Sicherheitsstellung kann nur mit Mund-Nasenbedeckung erfolgen.

Das Betreten des Kraftraumes ist nur mit **sauberen und festen Sportschuhen** erlaubt! Aus hygienischen Gründen ist zum Training ein **großes Handtuch** mitzubringen!

Nach Nutzung der Kraftstation – **Flächendesinfektion von benutzten Geräten und Hanteln und Stangen.**

Die **Funktionsfähigkeit und Standsicherheit** der Geräte sind vor Gebrauch zu überprüfen. Defekte Geräte dürfen nicht benutzt werden und sind dem Personal des USZ zu melden!

Beim Umgang mit Lang-/Kurzhandeln, Zugstangen u.a. ist **besondere Umsicht** beim Aufnehmen, Üben und Ablegen nötig und Rücksicht auf andere Übende zu nehmen (Verletzungsgefahr). Ein Fallenlassen oder Abwerfen freibeweglicher Kraftgeräte (Hanteln, Gewichte) ist untersagt!

Allein Trainierenden ist die Benutzung der Langhanteln und der Beinpresse nur mit **niedrigen Lasten/Gewichten erlaubt** – Unfallgefahr, Versicherungsschutz!

Die Geräte sind auf die jeweiligen Körpermaße einzustellen, so dass die Gelenk-bewegung in Verlängerung der Drehachse des Gerätes stattfindet. Schonen Sie durch langsames angespanntes Zurückführen der Gewichte in die Ruheposition die Geräte und Gelenke. Durch falsche technische Ausführung, durch zu hohe Lasten und ohne vorher eingewiesene Partnersicherung, besteht akute Verletzungsgefahr und die Möglichkeit von Folgeschäden.

Die Benutzung von Magnesia wird untersagt.

Die **Geräteordnung ist nach Beendigung des Trainings wiederherzustellen**. Bewegliche Sport- und Kraftgeräte sind nach Gebrauch in die dafür vorgesehenen Abstell- und Aufbewahrungsmöglichkeiten abzulegen bzw. an den dafür bestimmten Platz zu bringen (z.B. Hanteln, Hantelscheiben, Steckbolzen, Karabiner, Bänke, Hocker, Matten u.a.).

Trainingsmethodisch ist zu beachten: Auf- und Abwärmen / Dehnen (Stretching) / Korrekte Übungsausführung / Richtige Atmung / Keine Überforderung!

Das USZ der Bauhaus-Universität Weimar übernimmt bei widerrechtlicher Nutzung, unsachgemäßer Handhabung der Geräte oder bei Zufügung eines Schadens an anderen Personen keine Haftung! Bei Zuwiderhandlungen kann ein Kraftraumverbot ausgesprochen werden. Ein Anspruch auf Rückzahlung des Semesterbeitrages besteht nicht.