



Nutzungsordnung

für die Fitness- und Krafträume der Universität

1. Zugangsberechtigung/Anmeldung

- In den Fitness- und Krafträumen können ausschließlich diejenigen trainieren, die laut der Teilnahmebedingungen (www.usz.uni-halle.de/informationen-fur-teilnehmer/teilnahmebedingungen-2/) zur Nutzung berechtigt sind. Die Fitness- und Krafträume sind ganzjährig, inkl. der Feiertage, geöffnet (Aushänge und Infos beachten). 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.
- **ERSTNUTZER** buchen online (www.usz.uni-halle.de) ein Ticket für einen Einweisungstermin und legen dieses zusammen mit einem gültigen Studentenausweis/Mitarbeiterausweis zu Beginn des gebuchten Einweisungstermins dem jeweiligen Trainer vor. Nach der Einweisung erfolgt die Freischaltung der Nutzungsberechtigung für das laufende Semester.
- Mitglieder und Angehörige der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, die bereits Nutzer der Fitness- und Krafträume waren, buchen online eine „Verlängerung“ und erhalten direkt vor Ort die weitere Nutzungsberechtigung.
Mitzubringen sind:
 1. Nachweis der Buchungsbestätigung (Ausdruck der E-Mail oder digital)
 2. gültiger Studentenausweis/Personalkarte oder Mitarbeiternachweis
- Die Fitness- und Krafträume dürfen nur von nutzungsberechtigten Personen betreten werden. Der Zugang wird durch eine biometrische Einlasskontrolle mit Drehtür geregelt und gilt bis zu Beginn des nächsten Semesters (Stichtage: 15. April/15. Oktober).

2. Bekleidungsordnung

- Die Fitness-, Kraft- und Umkleieräume dürfen nur mit sauberen Schuhen betreten werden! Wechsle vor dem Betreten des Studios deine Schuhe im Vorraum (Eingangsbereich). Schuhe, die draußen genutzt werden, sind keine Sportschuhe fürs Studio, auch wenn es Sportschuhe sind.
- Das Training darf nur in festen, standsicheren Sportschuhen durchgeführt werden. Barfüßiges Training und ungeeignetem Schuhwerk sind verboten! Ausgenommen sind Dehnungsübungen auf der Matte, spezielle Kräftigungsübungen für die Fuß- und Wadenmuskulatur oder in ausgewiesenen Bereichen.
- 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 er beim Träger*in als auch bei den anderen Teilnehmern*innen Verletzungen hervorrufen kann. Das Abkleben eng anliegenden Schmucks ist alternativ möglich!

3. Allgemeine Richtlinien/Ordnung

- Die Nutzung der Geräte und Einrichtungen setzt einen verantwortungsvollen Umgang voraus.
- Sitzflächen, Lehnen und Polsterungen sind mit einem ausreichend großen Handtuch zu bedecken und gegen Schweißkontakt zu schützen.
- Nach Benutzung der Geräte sind insbesondere die Kontaktflächen mit den zur Verfügung stehenden Pflegemitteln zu reinigen.
- Für Taschen, Wertgegenstände etc. wird keine Haftung übernommen. Diese können während des Trainings in den vorhandenen Fächern deponiert werden! Die Fächer können mit einem eigenen Vorhängeschloss gesichert werden. Die Fächer sind nach dem Training komplett zu räumen 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 räumen und somit für die allgemeine Nutzung wieder zugänglich zu machen!
- Es wird empfohlen, Power-Grip-Handschuhe oder Fahrradhandschuhe zu verwenden. Diese schützen Kunststoffgriffe vor Handschweiß, Handflächen vor Reibung an Metallgriffen und erhöhen die Sicherheit!
- Das Telefonieren im Trainingsraum ist verboten. Mitgebrachte Mobilfunkgeräte sind lautlos zu schalten.
- Eigene Musik darf nur über Kopfhörer gehört werden.
- Das Mitbringen von Tieren ist verboten.
- Das Mitbringen und Konsumieren von alkoholfreien Getränken ist erlaubt. Diese haben aber auf der Trainingsfläche nichts zu suchen! Des Weiteren sind Glasbehälter jeglicher Art in den gesamten Räumlichkeiten verboten!
- Nach dem Training an einer Station sind Hantelstangen/Hantelscheiben/Griffe/Matten/Bügel etc. wieder zu reinigen, zu räumen und an den dafür vorgesehenen Ständer/Plätzen zu deponieren.

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*innen/Trainer*innen 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 und zu melden.

- Vor Beginn des Trainings gewünschtes Gewicht anwählen und sicherstellen, dass der Stift an den Gewichtsplatten bis zum Anschlag in der Führung steckt.
- Stellhebel nie unter Spannung betätigen.
- Gewichtsplatten niemals beim Trainieren aufeinanderschlagen lassen. Gewichtsanwahlstifte können sich sonst aus der Führung bewegen und den Gewichtsblock versperren. Vorsicht Unfallgefahr!
- Beim Training an den Zuggeräten ist die Zugrichtung unbedingt einzuhalten. 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!

Den Weisungen des Personals ist unbedingt Folge zu leisten!

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

Das Betreten der Sportstätte und/oder die Benutzung der Geräte ist unter Einfluss oder Mitführung von Alkohol, Dopingmitteln 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!

D. Braunroth

Universitätssportzentrum



Halle (Saale) im August 2021