

HAUSORDNUNG DES HARENER TRAININGSZENTRUM

Die Hausordnung ist für alle Mitglieder/Besucher des Harener Trainingszentrum verbindlich. Mit dem Betreten unterliegt jedes Mitglied der Hausordnung.

1. Allgemein

1.1 Jeder Besucher ist verpflichtet sich bei seiner Ankunft mit seinem RFID Armband am Check In Point an der Rezeption zu registrieren. Ebenso muss sich der Besucher beim Verlassen des Trainingszentrums ebendort auschecken.

1.2. Das RFID Armband ist für das Ab- und Aufschließen des Spindes zu benutzen. Eine dauerhafte Belegung des Spindes über mehrere Tage ist ausgeschlossen. Die Spinde öffnen sich automatisch nach Ladenschluss um 21:30 Uhr.

1.3 Teilnehmer/innen haften für Schäden, die durch Nichtbeachtung der Teilnahmebedingungen entstehen.

1.4 Alle Aushänge im Harener Trainingszentrum und in den Sanitärbereichen sind zu beachten und deren Inhalte zwingend einzuhalten.

1.5 Mit dem Training sollte nicht später als eine halbe Stunde vor dem Schließen des Trainingszentrum begonnen werden.

1.6 Das Rauchen ist in allen Räumen strengstens verboten.

1.7 Besucher, die gegen die Hausordnung verstoßen, können vorübergehend oder dauerhaft vom Besuch des Trainingszentrum ausgeschlossen werden. In solchen Fällen wird der Mitgliedsbeitrag nicht zurückerstattet.

2. Haftung

2.1 Die Trainierenden benutzen das Trainingszentrum auf eigene Gefahr. Wird durch unsachgemäße Behandlung der Einrichtung bzw. Geräte ein Schaden verursacht, haftet das Mitglied für den verursachten Schaden.

2.2 Das Harener Trainingszentrum haftet nicht für Zerstörung, Beschädigung oder das Abhandenkommen mitgebrachter Gegenstände.

2.3 Eltern haften für ihre Kinder.

3. Nutzung

3.1 Bitte achten Sie darauf, alle Eichrichtungsgegenstände unseres Trainingszentrum pfleglich zu behandeln.

3.2 Die Trainingsgeräte sind nach Gebrauch vom Trainierenden selbst zu reinigen.

3.3 Der Nutzer versichert, körperlich gesund zu sein und insbesondere nicht an einer Krankheit oder Verletzungen zu leiden, die eine Ausübung der Mitgliedschaft in Frage stellt. Gesundheitsschädigungen aufgrund unsachgemäßen Gebrauchs der Geräte/Einrichtungen hat das Trainingszentrum nicht zu tragen.

4. Hygiene- und Saunareglen

4.1 Wir legen größten Wert auf Sauberkeit und Hygiene. Bitte beachte im Interesse aller die nachfolgenden Regeln.

Hygieneregeln:

- Sowohl im medizinischen Trainingsbereich an den Geräten, Sauna und Sauna-Ruheraum ist immer ein Handtuch unterzulegen.
- Rasieren, Nagel- und Intimpflege sind im gesamten Nassbereich strengstens verboten!
- Das Tönen oder Färben von Haaren ist nicht gestattet.
- Bitte nur in den Umkleideräumen umziehen.
- Zum Training sind saubere, feste Sportschuhe mitzubringen, die nicht bereits als Straßenschuhe verwendet wurden.
- Alle Trainingsgeräte sind nach dem Trainieren selbst zu reinigen.

Saunaregeln:

- Vor dem Saunagang ist das Duschen aus hygienischen Gründen Pflicht. Es ist empfohlen sich mit warmem Wasser abzduschen da dadurch der Körper erwärmt wird.
- Zeit mitbringen (ca. 2 Stunden)
- Nicht mehr als 3 Saunagänge und nicht länger als 15 Minuten pro Saunagang.
- Immer ein Handtuch in der Sauna unterlegen.
- In der Sauna verwendet man ein großes Handtuch (Körper und Füße müssen auf dem Handtuch sein) um sich darauf zu setzen oder zu legen. Der Körperschweiß schädigt sonst das Holz in der Sauna.
- Die Sauna betritt man aus hygienischen Gründen nackt, nicht in Badebekleidung!
- Nach der Sauna immer mit kaltem Wasser abkühlen – nie mit lauwarmem Wasser.
- Ruhepausen einhalten.
- Trinken und Essen bis nach dem letzten Saunagang verschieben.
- Aus Hygienegründen bitte keinen Honig, Salz, Peeling oder sonstige Körperpflegemittel mit in die Sauna nehmen!
- Bitte nicht ständig Wasser über den Ofen gießen. Dies reduziert die sonst so positiven gesundheitlichen Auswirkungen der Saunagänge.
- Bitte die Badesandalen vor der Sauna abstellen. Bei großer Hitze können giftige Dämpfe entstehen, die eingeatmet werden können!

In unserem Haus herrscht Ordnung damit sich **jeder** wohlfühlen kann.

Haren, 01.Januar 2021



(Michael Faßbender / Geschäftsführer)