

Nutzungsordnung für den Krafraum HOST

1. Die Nutzung des Krafraums ist nur nach Erwerb einer Mitgliedschaft im HSG e.V. durch Beitragszahlung und Anmeldung beim Hochschulsportbüro gestattet. Diese Zugangsberechtigung ist nicht übertragbar. Falls gesetzlich vorgeschrieben, sind zusätzliche Zugangsvoraussetzungen zu erfüllen und nachzuweisen.
2. Das Training erfolgt auf eigene Verantwortung; es dürfen sich maximal 6 Personen gleichzeitig im Raum aufhalten. **Nach Möglichkeit sollte im Zweierteam trainiert werden, um im Notfall Hilfe gewährleisten zu können.
3. Die Nutzung ist ausschließlich zwischen 7:00 Uhr und 22:00 Uhr gestattet. Aus Sicherheitsgründen ist Einzeltraining untersagt. Bankdrücken ist nur in Anwesenheit einer zweiten Person erlaubt, die am Kopfende der Bank steht und im Bedarfsfall eingreift.
4. Ordnung und Sauberkeit sind während der Nutzung stets zu wahren. Der Zutritt ist nur mit sauberen Sportschuhen gestattet. Nach jedem Training ist der Raum in einem ordentlichen Zustand zu hinterlassen. Hanteln, Stangen, Gewichte etc. sind an die vorgesehenen Plätze zurückzuräumen.
5. Während des Trainings ist ein Handtuch verpflichtend zu verwenden.
6. Vor Verlassen des Raumes sind alle Fenster zu schließen. Wenn es die Wetterlage erlaubt, sollte der Raum nach dem Training kurz gelüftet werden.
7. Die Nutzer sind für Auf- und Abbau der Geräte selbst verantwortlich. Nach dem Training sind Gewichte von Bänken zu entfernen.
8. Aus Sicherheitsgründen ist das Manipulieren von Geräten, z. B. durch das Anbringen zusätzlicher Gewichte an der Kabelzugmaschine, nicht gestattet.
9. Schäden an Geräten sind unverzüglich dem Hochschulsportbüro zu melden. Reparaturen dürfen nicht eigenständig durchgeführt oder beauftragt werden.
10. Mobiltelefone dürfen nur im Notfall oder zur Trainingsdokumentation verwendet werden. Lautes Telefonieren ist untersagt.
11. Musik darf nur in angemessener Lautstärke abgespielt werden. Bitte nehmen Sie Rücksicht auf andere – persönliche Musik darf nur über Kopfhörer gehört werden.
12. Essen ist im Krafraum nicht erlaubt. Es dürfen ausschließlich verschlossene Kunststoff- oder Metallflaschen verwendet werden – Glasflaschen sind strikt verboten.
13. Bei hoher Auslastung wird um freiwillige Begrenzung der Trainingszeit gebeten, um allen eine faire Nutzung zu ermöglichen.
14. Bei Verstößen gegen diese Ordnung kann ein Hausverbot ausgesprochen und die Zugangskarte deaktiviert werden. Mit der Unterschrift erkennt der/die Nutzer/in diese Krafraumordnung an und erklärt sich damit einverstanden.
15. **Unbefugte Nutzung und Weitergabe von Zugangsberechtigungen:**

Der Zugang zum Krafraum ist ausschließlich registrierten Mitgliedern gestattet. Es wurde wiederholt festgestellt, dass unbefugte Personen (Nichtmitglieder) Zugang erhalten haben, beispielsweise durch offengelassene Türen oder die missbräuchliche Nutzung von Zugangsberechtigungen.

Die Weitergabe oder das Teilen von Zugangsberechtigungen (z. B. Zugangskarten) an Dritte ist strengstens untersagt. Verstöße führen zum sofortigen Entzug der Zugangsberechtigung und können weitere Maßnahmen nach sich ziehen.

Der Vorstand der HSG Hochschulsportgemeinschaft Stralsund e.V.

Gym Rules HOST

1. Use of the gym is only permitted after acquiring membership with HSG e.V. through payment of dues and registration at the sports office. This access authorization is non-transferable. If legally required, additional access conditions must be fulfilled and verified.
2. Training is at the user's own responsibility. A maximum of 6 persons may train at the same time. ****Whenever possible, training should take place in pairs to ensure assistance is available in case of emergency.****
3. The gym may only be used between 7:00 a.m. and 10:00 p.m. For safety reasons, training alone is not permitted. Bench press exercises are only allowed in the presence of a second person who must stand at the head of the bench to assist if necessary.
4. Cleanliness and order must be maintained at all times. Entry is permitted only with clean sports shoes. After each training session, the gym must be left in a proper condition. Dumbbells, bars, weights, and other equipment must be returned to their designated storage areas.
5. A towel must be used during training.
6. Before leaving the room, all windows must be closed. If weather conditions permit, the room should be ventilated briefly after training.
7. Users are responsible for setting up and dismantling equipment themselves. At the end of training, weights must be removed from benches.
8. For safety reasons, manipulation of equipment is prohibited (e.g., attaching additional weights to the cable machine without authorization).
9. Any damage to equipment must be reported immediately to the sports office. Repairs may not be carried out or commissioned independently.
10. Mobile phones may only be used in emergencies or for training documentation. Loud phone calls are prohibited.
11. Music may only be played at a reasonable volume. Please respect others – personal music must be listened to with headphones.
12. Food is not permitted in the gym. Only sealed plastic or metal drink bottles are allowed. Glass bottles are strictly prohibited.
13. In case of high occupancy, users are kindly asked to voluntarily limit their training time to ensure fair use for everyone.
14. Violations of these rules may result in a ban from the premises and deactivation of access cards. By signing below, the user acknowledges and agrees to these gym rules.
15. **Unauthorized Access and Misuse of Access Authorization:**

Access to the gym is strictly limited to registered members. It has been observed that unauthorized persons (non-members) have repeatedly gained access, either through doors being left open or by misuse of access credentials.

The transfer or sharing of access authorization (e.g., access cards) with third parties is strictly prohibited. Any violation will result in the immediate revocation of access rights and may lead to further disciplinary action.

The Executive Committee of HSG Stralsund University Sports registered association