

TSA-FITNESSRAUMRICHTLINIEN

Zur Sicherheit, Grundsätzliches:

1. Wenn Sie an den Fitnessgeräten unerfahren sind, ist die eigenständige Nutzung sämtlicher Fitnessgeräte untersagt! Bitte nehmen Sie unsere **kostenlose Geräteeinschulung** während der Trainerbetreuungszeiten in Anspruch!
2. **Kinder** dürfen sich **nicht unbeaufsichtigt** im Fitnessraum aufhalten und auch nicht an den Geräten herumturnen!
3. **Erste-Hilfe-Leistung** ist **verpflichtend**! Im Falle einer Verletzung oder eines Kollapses einer Person verständigen Sie umgehend die TSA-Rezeption (z. B. über das Telefon im Durchgang/an der Säule) oder das Badpersonal!
Den **Erste-Hilfe-Koffer** finden Sie im Freihandelsbereich.
4. Bitte melden Sie **Defekte** und **Störungen** sowie Verstöße gegen die Fitnessraumrichtlinien einem/r TSA-MitarbeiterInnen! Tun Sie das auch umgehend, wenn Sie mit anderen Personen in Streit geraten sind oder wenn Sie in irgendeiner Weise angegriffen worden sind!
5. Der Verein und seine Mitglieder halten sich strikt an das österreichische **Anti-Dopinggesetz**. Verstöße dagegen werden mit dem Verlust der Vereinsmitgliedschaft geahndet.

Zu Geräte und Einrichtung:

6. Bitte lassen Sie **Trainingsgewichte** niemals fallen und bewegen Sie freie Gewichte und an Seilzügen befestigte Gewichtsplatten grundsätzlich **langsam** und **geräuscharm** an ihren Platz zurück!
7. Bitte legen Sie Hanteln, Gewichtsscheiben, Griffe, Matten etc. nach Ihrem Training an den **Ablageplatz** zurück! **Entladen** Sie nach dem Training mit freien Gewichten sämtliche Langhanteln! Bitte **verrücken** Sie keine Geräte!
8. **Dehnen** Sie auf den **Matten** oder an den **Geräten**! Wir ersuchen, dabei **weder Wände noch Spiegel** zum Abstützen zu verwenden!
9. **Verstellen** Sie selbständig weder **TV- und Radiosender** noch die Einstellungen der **Klimaanlage**.

Zur Hygiene:

10. Bitte verwenden Sie an den **Geräten** und **Matten** ein **ausreichend großes, sauberes Handtuch** als Unterlage!
11. Wir empfehlen Ihnen, beim Gerätetraining **Fitnesshandschuhe** oder geeignete andere Handschuhe zu tragen!
12. Es stehen Ihnen geeignete **Desinfektionssprays** und **Wischtücher** zur Verfügung! Bitte **entfernen** Sie selbst verursachten **Schweiß** von den Geräten, Matten und Bodenflächen!
13. Bitte führen Sie Ihr Training nur mit **geeigneter Sportbekleidung** durch! Um störende Gerüche für die Mittrainierenden zu vermeiden, ersuchen wir, nur **frisch Gewaschenes** zu tragen und ggf. vor dem Training zu duschen! Bei intensivem, schweißtreibendem Training ersuchen wir zusätzlich, ein T-Shirt zu tragen und ggf. ein **Wechsel-T-Shirt** zu benutzen! Training mit **freiem Oberkörper** ist **nicht gestattet!**
14. Bitte absolvieren Sie Ihr Training ausschließlich mit **gereinigten Sportschuhen!** **Nicht gestattet** ist ein Training mit **Straßenschuhen**, mit **Schlapfen**, **barfuss** oder nur mit **Socken!**

Zur gegenseitige Rücksichtnahme:

15. Das dauerhafte **Belüften des Raumes** durch selbständiges Öffnen der Fenster ist nur dann gestattet, wenn dadurch andere Personen in Ihrem Wohlbefinden **nicht eingeschränkt** werden! Andernfalls sind für einen Raumluf austausch immer nur sgn. „**Stoßlüftungen**“ für ein bis zwei Minuten **gestattet!** Wenn die **Klimaanlage in Betrieb** ist (bei sehr warmem Wetter) sollten - abgesehen von Stoßlüftungen - die **Fenster geschlossen** bleiben.
16. Bitte **halten** Sie **Fitnessgeräte** während Ihrer Satzpausen **frei!** Das **Reservieren von Geräten** mit einem Handtuch oder anderen Utensilien ist **nicht gestattet!**
17. Halten Sie während dem Aufenthalt im Fitnessraum ausreichend **Sicherheitsabstand** zu anderen Personen, Geräten und Wänden!
18. Wir ersuchen, **Gespräche** sowie hörbare **Atemgeräusche** beim Training nur in einer **Lautstärke** durchzuführen, welche das **Wohlbefinden** anderer Trainierender **nicht beeinträchtigt!**
19. Bitte verzichten Sie auf das **Handy-Telefonieren** im Fitnessraum!