



Fitnessraumordnung

DON BOSCO-GYMNASIUM UNTERWALTERSDORF



DON BOSCO
GYMNASIUM

UM ALLEN SPORTLER/INNEN EIN ERFOLGREICHES UND VOR ALLEM SICHERES TRAINING ZU ERMÖGLICHEN, SIND FOLGENDE REGELN STRENG EINZUHALTEN:

1. Nutzung

Die Nutzung des Fitnessraums erfolgt ausschließlich unter Betreuung/Aufsicht/Anleitung durch eine **Lehrperson** und nur während des **BSP-Unterrichts**.

2. Schuhwerk

Der Fitnessraum darf **nur mit Turnschuhen, die eine helle Sohle** haben, betreten werden. Hausschuhe, Straßenschuhe und Sportschuhe mit dunkler bzw. verschmutzter Sohle sind nicht gestattet. Sportliche Betätigung ohne festes Schuhwerk ist untersagt. Keinesfalls ist es erlaubt, die Trainingsfläche barfuß zu betreten.

3. Sportbekleidung

Der Fitnessraum darf nur in **Sportbekleidung und mit Handtuch betreten werden**. Handys oder andere Wertgegenstände sind nicht mitzubringen und bei Verlust wird keine Haftung übernommen.

4. Essen & Trinken

Das Mitbringen und der Verzehr von **Lebensmitteln** ist im **gesamten Fitnessraum verboten**. Trinkflaschen können im Regal vor dem Eingangsbereich abgestellt werden.

5. Schäden

Werden durch unpassende Behandlung der Einrichtungen Schäden verursacht, haftet der/die Fitnessraumbesucher/in dafür.

6. Ordnung

Alle beweglichen Geräte, wie Hanteln, Scheiben und dergleichen, müssen **nach Gebrauch an den jeweiligen Aufbewahrungsort zurückgebracht** werden.

7. Gesundheit

Alle Nutzer/innen der Fitnessgeräte nehmen Rücksicht auf ihre Gesundheit, insbesondere was die Gewichte, Zahl der Wiederholungen und Gesamtdauer des Trainings betrifft.

8. Helfen und Sichern

Beim freihändigen Bankdrücken ist immer die Hilfestellung/Sicherung durch eine zweite Person erforderlich.

9. Hygiene

Sitz- und Liegeflächen sind mit einem **Handtuch** abzudecken. Auf Sauberkeit und Hygiene ist zu achten. Alle Geräte werden **nach Beendigung des Trainings** und vor Verlassen des Fitnessraumes aufgeräumt und **mit dem bereitgestellten Desinfektionsmittel gereinigt**.

10. Anweisungen

Den Anweisungen der Lehrenden ist unbedingt Folge zu leisten. Es geht um einen geordneten Betrieb und um die Sicherheit.

Die Fitnessraumordnung gilt als integrativer Bestandteil der Heimschulordnung des Don Bosco-Gymnasiums. Dem Geiste Don Boscos entsprechend bemühen sich alle um eine faire, ehrliche und gute Sportausübung.