

# Hausordnung Fox Athletes Liestal

## 1. Anmeldung & Open Gym

- Für die Nutzung des Open Gyms ist eine Anmeldung in der App erforderlich.
- Open Gym ist grundsätzlich immer erlaubt, soweit in der App buchbar und verfügbar.
- Bei Kursen mit **mehr als 10 Teilnehmern** ist Open Gym bedingt möglich oder je nach ermessens des Coaches möglich.
- Kurse haben IMMER Vorrang und dürfen nicht gestört werden. Während des Briefings ist Stille auch im Open Gym zu halten
- Der Zugang ins Open Gym beinhaltet eigene Verantwortung. - Es ist darauf zu achten, dass die Türen geschlossen sind und die Halle sauber verlassen wird.
- Vor allem ist dafür Sorge zu tragen, dass sich niemand durch deine offene Tür Zugang verschafft.
- Der Air-Key darf ausschließlich im Rahmen einer gültigen **Open-Gym-Buchung** verwendet werden.  
Ein Zutritt zur Halle **außerhalb gebuchter Zeiten** – etwa um früher zu kommen, kurz etwas zu holen, oder jemandem die Halle zu zeigen – ist **nicht gestattet**. Ein Verstoß gegen diese Regel kann zur **sofortigen Sperrung des Keys** oder zum **Entzug des Open-Gym-Zugangs** führen.

## 2. Kursbetrieb

- Kurse beginnen **pünktlich** und werden nur mit rechtzeitiger Anmeldung per App besucht
- Bei einer Verspätung von mehr als **15 Minuten** ist eine Teilnahme nicht mehr möglich. Verspätungen werden mit Straf-Burpees gebüßt
- Mitglieder, die während eines laufenden Kurses eintreffen, dürfen **nicht durch die Halle** laufen. Bitte am Eingang warten oder den Hintereingang zu den Umkleiden nutzen mit der Voraussetzung die Athleten nicht zu stören
- Der Zugang zur Halle ist **erst 5 Minuten vor Kursbeginn** gestattet, wenn ein anderer Kurs läuft.
- Trainierende Athleten und Coaches sind nicht zu stören oder anzusprechen.

## 3. Umgang mit Equipment und Training

- Equipment wird mit Sorgfalt behandelt. **Leere Langhanteln**, einzelne Gewichte, Dumbbells und Kettlebells dürfen **nicht fallen gelassen**, geworfen oder gedroptt werden
- Nach dem Training ist jeder verpflichtet, **sein eigenes Equipment** aufzuräumen und zu **reinigen**. Beschädigungen sind **unverzüglich** dem Coach zu melden.
- Die Sanitäranlagen sind sauber zu halten. **Müll** wird ordnungsgemäß entsorgt und die **Duschen** nach Benutzung gereinigt.
- Das Betreten der Halle mit **Straßenschuhen** ist untersagt.
- **JEDES Equipment**, auch kleine Gegenstände wie Bänder, ist unaufgefordert, an den richtigen Platz zurückzubringen.
- **Bei Missachtung wird eine Reinigungsgebühr von 30 CHF erhoben.**
- **Geräte und Maschinen** sind ordnungsgemäß und nur nach Anleitung zu verwenden. Jeder Athlet ist angehalten, sich mit der Funktionsweise des Equipments vertraut zu machen, bevor er genutzt wird.
- Bei Übungen, die besondere **Sicherheitsvorkehrungen** erfordern (z.B. Gewichtheben), sind Spotter oder das Absichern durch den Coach zu nutzen.
- Den Anweisungen der Coaches sind Folge zu leisten.
- Skalierungen werden ausdrücklich erwartet- Riskantes Training ist nicht gewünscht.

## 4. Hygiene & Persönliche Ausrüstung

- Hygieneartikel, Handtücher, Grips, Schuhe, Springseile, Gürtel, Liquid Chalk, Tape und Sleeves sind **selbst mitzubringen**.
- Springseile können nur noch in Ausnahmefällen als Leihgabe genutzt werden und sind auf Anfrage beim Coach abzuholen.
- Persönliche Ausrüstung kann über Fox Athletes bestellt werden, jedoch wird **Eigenständigkeit** bevorzugt.

# Hausordnung Fox Athletes Liestal

## 5. Hunde & Kinder

- Hunde und Kinder sind aufgrund der Lautstärke und der Gefahr von Verletzungen nicht erwünscht und nur nach klarer Absprache als Besucher mitzubringen. Kinder haben in der Halle nicht zu spielen und müssen auf ihren Plätzen sitzen bleiben. Hunde dürfen sich nur auf ihrer Decke aufhalten.
- Das Mitglied ist verpflichtet, den Dreck von Kindern und Hunden (Haare, Krümel etc.) eigenständig zu reinigen. Andernfalls wird die Mitnahme untersagt und die Reinigung in Rechnung gestellt. Für **Schäden** haften die jeweiligen Halter bzw. Eltern.

## 6. Kleidung & Sicherheitsvorschriften

- Das Tragen von **sauberer und funktioneller Sportkleidung** ist Pflicht.
- Das Tragen von **geeignetem Schuhwerk** ist notwendig. Sportschuhe mit flachen Sohlen werden für das Gewichtheben und allgemeines Training empfohlen. Laufschuhe sind nicht geeignet!
- Die Nutzung von **Magnesium** ist erlaubt, jedoch nur in flüssiger Form, um unnötigen Staub und Schmutz zu vermeiden. Dies kann bei uns in kleinen Flaschen käuflich erworben werden oder für dich selbst bestellt werden. Eine große Flasche wird zur Verfügung gestellt. Diese wird immer verschlossen, um Austrocknen zu vermeiden.

## 7. Verhalten und Rücksichtnahme

- Gegenseitige **Rücksichtnahme** und ein respektvoller Umgang miteinander sind zwingend erforderlich. Beleidigungen, Mobbing oder unangemessenes Verhalten werden nicht toleriert.
- Der Coach ist mit Respekt zu behandeln. Spricht der Coach zum Kurs, hat niemand anderes zu reden. Konzentriere dich auf diese Worte, um dein Training besser zu verstehen.
- Während des Trainings ist laute **Musik** Pflicht.
- **Handys** sind während der Kurse in den Taschen zu lassen. Es wird darum gebeten, im Training fokussiert und ungestört zu bleiben. Ausnahmen sind das Filmen der eigenen Leistung oder wichtige Ausnahmefälle.
- Es wird erwartet, dass sich alle **fair und unterstützend** gegenüber ihren Trainingspartnern verhalten. Neulinge werden freundlich und hilfsbereit aufgenommen.

## 9. Verhalten bei Verletzungen oder Unfällen

- Bei **Verletzungen** oder **Unfällen** sind die Coaches umgehend zu informieren. Erste-Hilfe-Material ist vorhanden und darf benutzt werden.
- Jedes Mitglied ist angehalten, seine eigenen körperlichen **Grenzen zu kennen** und auf Warnzeichen des Körpers zu achten. Im Zweifel soll ein Coach konsultiert werden.

## 10. Bezahlung und Vergünstigungen

- Alle Getränke, Riegel und Abos sind umgehend nach dem Erwerb zu bezahlen.
- Der Coach ist nicht verpflichtet, sich an offene Zahlungen zu erinnern.
- Erworbene Ware muss vor Verlassen der Halle bezahlt werden.
- Nicht gezahlte Einkäufe oder vergessene Zahlungen werden nicht mehr toleriert und können zu weiteren Konsequenzen führen.
- Mitglieder, die in der Halle regelmäßig Tätigkeiten ausführen, die über die normale Hausregel hinausgehen, wie z.B. Saugen, Müll entsorgen usw können mit Vergünstigungen und Vorteilen rechnen.

Dringend: Dokumentieren und Absprechen.

## 13. Vertragsstrafen und Ausschlüsse

- Bei wiederholtem Verstoß gegen die Hausordnung kann neben Vertragsstrafen von bis zu CHF30 auch der **Mitgliedsvertrag** einseitig und sofort gekündigt werden.