

Hausordnung

Fox Athletes Liestal
Bahnhofplatz 11
4410 Liestal

1. Anmeldung & Open Gym

- Für die Nutzung des Open Gyms ist eine vorherige Anmeldung per Nachricht an den Coach erforderlich. Vor dem Besuch bitte in der App prüfen, ob die Halle verfügbar ist.
- Open Gym ist grundsätzlich immer erlaubt, auch während eines laufenden Kurses.
- Bei Kursen mit **mehr als 10 Teilnehmern** ist kein Open Gym möglich.
- Open Gym während eines Kurses muss **immer** vorher vom Coach genehmigt werden.

2. Kursbetrieb

- Kurse beginnen **pünktlich** und sind nur mit rechtzeitiger Anmeldung per App besuchbar. Bei einer Verspätung von mehr als **10 Minuten** ist eine Teilnahme nicht mehr möglich.
- Mitglieder, die während eines laufenden Kurses eintreffen, dürfen **nicht durch die Halle** laufen. Bitte am Eingang warten oder den Hintereingang zu den Umkleiden nutzen.
- 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

- Equipment wird mit Sorgfalt behandelt. **Leere Langhanteln**, einzelne Gewichte, Dumbbells und Kettlebells dürfen **nicht fallen gelassen** 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. Bei Missachtung wird eine **Reinigungsgebühr von 30 CHF** erhoben.
- **Alles Equipment**, auch kleine Gegenstände wie Bänder, ist unaufgefordert, an den richtigen Platz zurückzubringen.

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.

5. Hunde & Kinder

- Hunde und Kinder sind grundsätzlich **willkommen**, dürfen den Kurs jedoch **nicht stören**.
- 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.
- 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 ab dem 01.10.2024 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.

8. Geräte und Training

- **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.

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. Zugang

- Jedes Mitglied, welches auch Open Gym gebucht hat, erhält einen **digitalen Zugang**, der ausschließlich von dem Mitglied genutzt werden darf. Die Weitergabe an Dritte ist streng untersagt.
- Der **Zugang ins Open Gym beinhaltet Verantwortung**. - Du hast darauf zu achten, dass die Türen geschlossen sind, die Halle sauber verlassen.

Vor allem ist dafür Sorge zu tragen, dass sich niemand durch deine offene Tür Zugang verschafft.

11. Sauberkeit & Umweltschutz

- **Trinkflaschen** sind erlaubt, jedoch bitten wir darum, diese auch wieder mitzunehmen.
- Der Energie- und Wasserverbrauch wird bewusst gesteuert. **Licht** in nicht genutzten Räumen sollte ausgeschaltet und **Wasserverbrauch** bei den Duschen minimiert werden.
- Die Nutzung von **Plastik** wird im Sinne des Umweltschutzes möglichst vermieden. Mülltrennung ist **Pflicht**.

12. Bezahlung von Getränken & Riegeln

- **Alle Getränke und Riegel sind umgehend nach dem Erwerb zu bezahlen.**
- **Der Coach ist nicht verpflichtet, sich an offene Zahlungen zu erinnern.**
- **Es wird eine Liste im Studio ausgehängt, auf der du eine Notiz hinterlassen kannst, falls du während des Kurses ein Getränk nehmen möchtest.**
- **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.**

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. Dies gilt insbesondere bei Verstößen gegen Hygiene, Sicherheit und respektvollem Umgang.