

Kraftraumordnung (Stand 26.03.25)

Für die Nutzung des Kraftraums werden von der Goethe Universität folgende allgemeine Nutzungsbedingungen verbindlich für alle Nutzer/Nutzerinnen festgelegt:

1. Nutzungsberechtigte

Zugang und Nutzung des Kraftraumes ist nur berechtigten Personen erlaubt. Für die Kurse des Hochschulsports ist ein gültiges Teilnahmeticket erforderlich. Dies muss auf Aufforderung vorgelegt werden. Für Sportstudierende ist die Nutzung nur in Anwesenheit eines Übungsleiters/ einer Übungsleiterin zu den im Belegungsplan entsprechend ausgewiesenen Zeiten möglich. Der Studierendenausweis muss bei Aufforderung vorgelegt werden. Die Nutzung des Kraftraumes ist für Trainierende erst ab Kursbeginn gestattet. Für Übungsleitende und Ko-Trainier*innen, die vorher den Kraftraum für Auf- und Abbau Tätigkeiten nutzen müssen, ist der Eintritt 30 Minuten früher gestattet, insofern kein anderer Kurs gehalten wird.

2. Aufsicht

Den Anweisungen des Aufsichts- bzw. Lehrpersonals muss entsprochen werden. Übungsleitende in der Funktion als Trainierende im Kraftraum folgen ebenfalls den Anweisungen des Aufsichts- bzw. Lehrpersonals.

3. Hygiene

Als Unterlage muss immer ein ausreichend großes Handtuch benutzt werden. Griffe und Display der Ausdauer- und Kraftmaschinen müssen nach jedem Gebrauch mit dem Reiniger gesäubert werden.

3.1 Trainingskleidung:

Aus hygienischen Gründen ist der direkte Hautkontakt mit Sitz-, Liege- und Anlehnflächen an Geräten und Liegen zu vermeiden. Daher sollten Trainingshosen mindestens knielang sein und ausgeschnittene Trägerhemden nicht ohne T-Shirt getragen werden.

3.2 Allgemeine Sauberkeit:

Die Benutzung von Magnesia sowie der Verzehr von Speisen ist nicht erlaubt, da dies die Trainingsgeräte schneller kaputt macht, sowie Restbestände verursacht.



4. Gerätenutzung und Sicherheit

Alle beweglichen Trainingsgeräte (Hanteln, Scheiben, Zugriffe usw.) sind vom Aufsichtspersonal nach Benutzung an die dafür vorgesehenen Orte zurückzulegen. In persönlichen Trainingspausen sind die Trainingsgeräte für die anderen Trainierenden zur Verfügung zu stellen. Alle Fluchtwege und Notausgänge sind freizuhalten, sodass jede*r die Notausgangs-Leiter erreichen kann.

Die Krafraumordnung ist so anzubringen, dass sie sichtbar für alle ist.

5. Umgang Miteinander

Ein achtsamer und respektvoller Umgang miteinander ist im Krafraum essenziell. Jede*r Trainierende hat das Recht auf einen ungestörten Trainingsprozess. Daher gilt: Keine Berührungen oder Hilfestellungen ohne vorherige Zustimmung der betreffenden Person. Kommunikation sollte wertschätzend und unterstützend sein, insbesondere bei der gemeinsamen Nutzung von Geräten.

