



Benutzungsreglement

für den Fitnessraum der Kantonsschule am Burggraben St.Gallen (KantiGym)

Das Missachten der folgenden Regeln kann zum Benutzungsverbot des KantiGyms führen.

1. Das KantiGym darf nur mit Bewilligung und nach offizieller Einführung durch eine Sportlehrperson oder einen KantiGym Coach benutzt werden.
2. Der persönliche Trainingsschlüssel dient als Trainingshilfsmittel und Zutrittsberechtigung zum KantiGym. Er muss stets vorgewiesen werden können. Ohne persönlichen Trainingsschlüssel ist die Benutzung des KantiGyms untersagt.
3. Der Aufenthalt im KantiGym verpflichtet zum konzentrierten und zeiteffizienten Absolvieren eines Trainings.
4. Das Training verpflichtet zum sorgsamem, korrekten Umgang mit allen Geräten, Einrichtungen und Materialien.
5. Das Training an Geräten mit Trainingsschlüsselfunktion im Kraftbereich ist nur mit dem Trainingsschlüssel erlaubt.
6. Die Benutzung der Geräte, Einrichtungen und Materialien verpflichtet zum zweckmässigen Trainieren.
 - *Insbesondere ist es untersagt, die Geräte und Einrichtungen durch z. B. Schwatzen, Gebrauch des Smartphones, übermässiges Pausieren etc. zu blockieren oder zweckentfremdet zu verwenden.*
7. Die Geräte, Einrichtungen und Materialien dürfen nicht manipuliert oder zweckentfremdet werden.
 - *Insbesondere ist das Hinzufügen von zusätzlichen, nicht vorgesehenen Gewichten und Gegenständen oder das Berühren oder Manipulieren von Kabeln, Gewichten oder ähnlichen Geräteteilen untersagt.*
8. Alle Trainierenden sind für Ordnung und Sauberkeit verantwortlich und stellen die benutzten Materialien und Geräte an die dafür vorgesehenen Orte zurück.
 - *Insbesondere gilt dies für Hanteln, Hantelscheiben und ähnliches.*



9. Zu jedem Training im KantiGym muss ein Handtuch von angemessener Grösse verwendet werden. Zu beachten:
 - *Kraftgeräte, Ausdauergeräte, Trainingsmatten, Trainingsbänke etc. sind auch dann mit einem Handtuch zu benutzen, wenn man nicht schwitzt.*
10. Im Ausdauerbereich sind die Geräte nach jedem Gebrauch mit dem bereitgestellten Desinfektionsmittel zu reinigen.
11. Im KantiGym darf nur mit Sportbekleidung und sauberen Sportschuhen trainiert werden.
 - *Ärmellose und bauchfreie Bekleidung ist untersagt.*
12. Das Tragen von Mützen, Kappen etc. ist nicht erlaubt.
13. Taschen, Rucksäcke, Bälle etc. dürfen nicht im KantiGym deponiert werden.
14. Es ist untersagt, im KantiGym zu essen und Kaugummi zu kauen o.Ä.
15. Trinken ist nur aus dicht verschliessbaren Trinkflaschen erlaubt (kein TetraPak o.Ä.).
16. Es ist untersagt, im KantiGym Bild- und Tonaufnahmen zu machen sowie zu telefonieren.
17. Das Musikhören ist nur mit Kopfhörern und in angemessener Lautstärke erlaubt.
18. Findet Klassenunterricht im KantiGym statt, hat dieser Vorrang.
 - *Andere Trainierende können zu dieser Zeit durch die Sportlehrperson aus dem KantiGym oder von Trainingsbereichen gewiesen werden.*

Kantonsschule am Burggraben St. Gallen

Fachgruppe Sport

St.Gallen, 31. März 2026