



Benutzungsreglement

für die Fitnessräume der Kantonsschule am Burggraben St.Gallen (KantiGym)

Das Missachten der folgenden Regeln kann zum Benutzungsverbot der Fitnessräume (Kraft- und Ausdauer Raum) führen.

1. In den Fitnessräumen darf nur mit Bewilligung und nach offizieller Einführung durch eine Sportlehrperson oder einen KantiGym Coach trainiert werden.
2. Der persönliche Trainingsschlüssel dient als Trainingshilfsmittel und Zutrittsberechtigung (Mitgliedsausweis) zu den Fitnessräumen. Er muss stets vorgewiesen werden können.
3. Das Training an Geräten mit Trainingsschlüsselfunktion im Krafraum ist nur mit dem Trainingsschlüssel erlaubt.
4. Der Aufenthalt in den Fitnessräumen verpflichtet zum konzentrierten und zeiteffizienten Absolvieren eines Trainings.
5. Das Training verpflichtet zum sorgsamem, korrekten Umgang mit allen Geräten, Einrichtungen und Materialien.
6. Die Benutzung der Geräte und Einrichtungen (inklusive darauf sitzen) verpflichtet zum zweckmässigen Trainieren.
 - *Insbesondere ist es untersagt, die Geräte und Einrichtungen durch z. B. Schwatzen, Gebrauch des Smartphones, übermässiges Pausieren etc. zu blockieren.*
7. Die Geräte und Einrichtungen dürfen zu keinem Zeitpunkt 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 und Hantelscheiben.*



9. Zu jedem Training im Krafraum ist ein Handtuch mitzubringen.
 - *An den Geräten und auf den Matten ist das Handtuch als Schweiß absorbierende Unterlage zu gebrauchen.*
10. Im Ausdauererraum sind die Geräte nach jedem Training mit dem bereitgestellten Desinfektionsmittel zu reinigen.
11. In den Fitnessräumen darf nur mit Sportbekleidung und mit sauberen Sportschuhen trainiert werden.
12. Das Training in ärmellosen Shirts ist im Krafraum untersagt. Die Schultern müssen bedeckt sein.
13. Das Tragen von Mützen, Kappen etc. ist untersagt.
14. Taschen, Rucksäcke etc. dürfen nicht in den Fitnessräumen deponiert werden.
15. Es ist untersagt, in den Fitnessräumen zu essen und Kaugummis o.Ä. zu kauen.
16. Trinken ist nur aus dicht verschliessbaren Trinkflaschen erlaubt (kein TetraPak o.Ä.).
17. Es ist untersagt, in den Fitnessräumen Bild- und Tonaufnahmen zu machen sowie zu telefonieren.
18. Das Musikhören ist nur mit Kopfhörern und in angemessener Lautstärke erlaubt.
19. Findet Klassenunterricht in den Fitnessräumen statt, hat dieser Vorrang.
 - *Andere Trainierende können zu dieser Zeit durch die Sportlehrperson aus den Räumen oder von Trainingsbereichen gewiesen werden.*

Kantonsschule am Burggraben

Fachgruppe Sport

St.Gallen, 07. Februar 2022