DAS WINZER

Fitnessbereich

Bitte vor der ersten Nutzung lesen

Zeiten und Zugang

Täglich von 6:30 bis 21:30 Uhr. Außerhalb dieser Zeiten ist der Zugang elektronisch gesperrt. Nutzung nur durch Mieter des Hauses. Externe Personen nur nach vorheriger Genehmigung.

Ab 22 Uhr gilt im Haus Nachtruhe. Bitte auch davor Rücksicht nehmen: Gewichte nicht fallen lassen, Musik über Kopfhörer.

Sicher trainieren

Der Raum wird ohne Aufsicht und ohne Betreuung zur Verfügung gestellt. Es gibt keine Einweisung und keine Trainingsberatung. Du trainierst in Eigenverantwortung.

Kläre deine eigene Belastbarkeit vorher ab. Bei Unsicherheit ärztlichen Rat einholen.

Nicht unter Alkohol-, Drogen- oder Medikamenteneinfluss trainieren und nicht bei gesundheitlichen Einschränkungen (Herz-Kreislauf-Erkrankung, Infekt etc.).

Allein zu trainieren ist erlaubt. Nimm dein Telefon mit und stell bei freien Gewichten die Sicherheitsablagen ein.

Minderjährige

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren haben nur in Begleitung eines Erwachsenen Zutritt. Die Begleitperson bleibt während des gesamten Aufenthalts im Raum und ist für die Aufsicht verantwortlich.

Altersbeschränkung der Geräte beachten.

Handtücher und Getränke

- Bring bitte dein Handtuch aus der Suite mit. Es liegen keine bereit.
- Getränke nur in verschließbaren Flaschen. Kein Glas.
- Kein Essen und kein Alkohol.

Vor dem Training

Sieh dir das Gerät kurz an, bevor du es benutzt. Lose Teile, beschädigte Kabel, ausgefranste Züge, Risse in Polstern – wenn dir etwas auffällt: nicht benutzen und uns melden.

Wenn du ein Gerät nicht kennst, lies die Anleitung am Gerät. Im Zweifel lass es stehen.

Beim Training

- Sportschuhe tragen – keine Straßenschuhe, nicht barfuß.
- Handtuch unterlegen.
- Gewichte nicht fallen lassen.
- Hanteln und Scheiben sicher verschließen, nichts überladen.
- Ausreichend Abstand zu anderen halten.
- Keine Fotos, Videos und Tonaufnahmen.

An den freien Hanteln: Sicherheitsablagen benutzen und richtig einstellen.

Nach dem Training

- Gewichte und alle benutzten Geräte und Matten abwischen und mit Desinfektionsspray reinigen.
- Gewichte und Hanteln zurückräumen.
- Licht abschalten.

NOTFALL

112 Feuerwehr, Rettung, Polizei

144 Rettung

ERSTE-HILFE-KASTEN

im Spiegelschrank

Defekte, Fragen, Anliegen

Ein defektes Gerät bitte nicht weiter benutzen und auch andere im Haus informieren.

01 894 52 51
booking@daswinzer.at