

## Hausordnung / Regeln

### Allgemeine Regeln

- a. Motorfahrzeuge dürfen nur auf den TopFit by TopCoat Abstellplätzen parkiert werden (ganzes Areal). Das Warmlaufen lassen des Motors, unnötiges Gas geben und Aufheulen des Motors, sowie das übernormale Abbremsen oder Abfahren ist nicht erlaubt und wird im Wiederholungsfall mit Badgeentzug bestraft. Das gesamte Areal ist videoüberwacht und die Kontrollschilder können registriert werden.  
Mit lauter Musik an oder abfahren ist nicht erlaubt. Ebenfalls ist das unnötige Motorlaufen lassen untersagt.
- b. Jedes Mitglied hält seinen Zutrittsbadge beim Betreten des TopFit-Studios an die Eingangstür, und beim Verlassen des TopFit-Studios an die Ausgangstür.  
Der Mitgliederausweis (Badge) ist bei jedem Zutritt und auf Verlangen des TopFit Personals vorzuweisen. Bei unberechtigtem Betreten (keine schriftliche Freigabe vorhanden) wird das Betreten als Hausfriedensbruch geahndet und verzeigt.
- c. Den Anweisungen des TopFit Personals und Infotafeln ist Folge zu leisten.
- d. Es gelten die Regeln des BAG.
- e. **Saubere Strassenkleidung und saubere Strassenschuhe dürfen nur bis zur Garderobe getragen werden.** Ab der Treppe inkl. gesamten Trainingsflächen sind ausschliesslich saubere Turnschuhe und Trainingsbekleidung zulässig, welche **nicht** im freien getragen wurden. Das tragen von Trainingschuhen vom Fahrzeug bis in die Trainingsräume ist nicht gestattet. Dafür haben wir Umziehräume.  
Ebenfalls ist das Trainieren mit freiem Oberkörper untersagt. Wir bitten um angemessene Kleidung!
- f. Das Rauchen auf dem Parkplatz und dem kompletten Areal wie auch in der gesamten Anlage ist verboten. Unsere Parkplätze sind keine Aschenbecher!
- g. Der Betrieb von privaten Musikboxen/ Musikinstrumenten aller Art ist in den Räumen und auf dem ganzen Areal untersagt. Reklamationen haben die sofortige Sperre und den Entzug der Zutrittsberechtigung zur Folge. Kopfhörer sind erlaubt. Das Telefonieren mit Lautsprecher ist ebenfalls untersagt. Wir bitten generell lautes Telefonieren zuliebe der anderen Mitgliedern in den Trainingsräumen zu unterlassen!
- h. Aus hygienischen Gründen muss beim Trainieren ein sauberes Handtuch als Unterlage benutzt werden. Wer kein sauberes Handtuch bei sich trägt, kann leider nicht trainieren.  
Leider bieten wir auf Grund von mehrfachem Diebstahl den Handtuchverleih nicht mehr an.
- i. Diebstahl von TopFit-Eigentum wird ebenfalls ab sofort in Anzeige gebracht. Ein sofortiger Ausschluss ist ebenfalls die Folge.
- j. Das einstecken von Netzteilen und das Aufladen von privaten Geräten und Handys ist in den Trainingsräumen nicht erlaubt.
- k. Die Ausdauergeräte sind nach jedem Benutzen mit Desinfektionsmittel zu reinigen. Die dafür notwendigen Reinigungstücher und Dosiersprays sind gut sichtbar vorhanden.
- l. Gewichtscheiben, Freihanteln und mobile Fitnessgeräte sind nach jedem Gebrauch wegzuräumen und in die dafür vorgesehenen Gewichtsstände zu stellen. Der gesamte Boden muss für das Reinigungspersonal freigehalten werden. Keine Hantelscheiben an die Wände stellen, dafür haben wir Ständer.
- m. Das Auftragen von Kreide, Kalk, Magnesium und Liquid an Händen und/oder Griffen ist strengstens untersagt.

- n. Das Mischen von Boostern oder Shakes in den TopFit-Bechern oder beim Automaten sind zu unterlassen. Wir haben div. Reklamationen erhalten. Bitte mischt diese Zuhause oder im Waschbecken in euren eigenen Flaschen an. Auf die Sauberkeit achten!
- o. **Der Handel, Konsum, sowie das Mitbringen von Anabolika und Drogensubstanzen ist auf dem gesamten Areal und im TopFit-Studio verboten.** Ein Missbrauch führt ohne Verwarnung zur Sperrung.
- p. Bei einem Mehrsatztraining ist das Gerät während der Nichtbenutzung freizugeben. Das besetzen mit Tüchern ist nicht erlaubt. Schreiben von Nachrichten oder telefonieren auf den Geräten ist zu unterlassen.
- q. Unsittliches oder auffallendes Verhalten ist zu unterlassen. **Gewichte werden nicht fallen gelassen!** Wer das nicht einigermassen leise absetzen kann, sollte bitte weniger Gewichte einsetzen!
- r. Esswaren und Getränke aus Automaten dürfen nur am Ausschank oder den Sitzgelegenheiten konsumiert werden. Nur geschlossene Getränkeflaschen in die Trainingsräume und an die Tische mitnehmen.
- s. Abfall jeder Art ist in den dafür vorgesehenen Abfalleimern zu entsorgen. Die Entsorgung von mitgebrachtem Hausmüll ist verboten.
- t. Der Umgang miteinander ist stets respektvoll und freundlich.
- u. Sollte einmal etwas leer, schmutzig, oder defekt sein, bitten wir jedes Mitglied, dies umgehend zu melden, damit wir den Schaden reparieren / beheben können.

## **Garderoben:**

Es steht ein Garderobenraum für Frauen und einer für die Männer zur Verfügung. Die WC-Anlage ist ausserhalb und abschliessbar. Für die Wertsachen stehen kleine Garderobenschränke zur Verfügung, welche mit demselben Badge verschliessbar sind.

Die Garderobenschränke sind nach dem Training wieder freizugeben. Nicht freigegebene Garderobenschränke werden durch das Personal geöffnet und der Inhalt wird eingezogen. Es ist strengstens untersagt, in den Garderoben und den Duschen zu rauchen, Haare zu rasieren, Nägel zu schneiden, Hornhaut zu raspeln oder Haartönung aufzulegen. Bitte hinterlasst die sanitären Anlagen sauber. Das Pinkeln unter der Dusche ist zu unterlassen, dafür haben wir WC Anlagen.

Hygieneartikel werden in den entsprechenden Abfalleimern der WC-Anlagen entsorgt.

## **Personal Fitness Trainer**

Der Abschluss eines Vertrages berechtigt nicht zur Erteilung von Trainingsstunden. Private Personaltrainer sind zur gewerbmässigen Erteilung von Trainingsstunden nur mit schriftlicher Bewilligung durch das TopFit by TopCoat zugelassen.

## **Haftung:**

Die Nutzung der gesamten Infrastruktur geschieht auf eigenes Risiko. Es wird explizit darauf hingewiesen, dass der Umgang mit Fitnessgeräten ein erhöhtes Risiko zur Folge haben kann. TopFit by TopCoat lehnt jegliche Haftung für entstandene Sach- und/oder Personenschäden ab. Das Mitglied ist selbst für eine ausreichende Versicherungsdeckung verantwortlich. Die Benutzer haften gegenüber dem TopFit by TopCoat für alle entstandenen Schäden, welche grobfahrlässig, mutwillig oder vorsätzlich verursacht werden.

Das TopFit by TopCoat haftet nicht für den Verlust oder die Beschädigung von Wertgegenständen, Geld, Kleidung, Schmuck, etc..

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Blockschrift: \_\_\_\_\_