

Gym Rules/Regeln

English	Deutsch
<p>General</p> <ul style="list-style-type: none"> - If you're sick, don't train at the gym Due to the closeness to other people during training and the sharing of certain training equipment, illnesses can be passed on easily. Therefore, if you're sick, stay at home, get better and return to the gym with fully charged batteries. - Access, codes and keys Only members may enter the gym. Upon payment members receive a four digit code for the Key safe. This code may not be passed on to others. The key safe contains the key for the entrance to the gym and also provides access to the toilet in Dübendorfstrasse 71. Upon retrieval of the key from the safe, please lock the safe during training. Upon completion of your training turn off the lights and lock the entrance to the gym. The key must be placed back in the key safe, closed and scrambled. It is not permitted to remove the key from Dübendorfstrasse 61/71. Should a member loose a key they are responsible for all costs associated with the replacement of Key and or locks. - Plan your individual training Plan your training and let us know your schedule in well in advance. We will try to confirm your desired training blocks as soon as possible or look for alternatives if the proposed times are already booked. <p>In the Gym</p> <ul style="list-style-type: none"> - Keep yourself and the equipment clean We train, we sweat, we sleep and repeat. Therefore, keep yourself and the equipment clean for every new training session. Please also make sure to remove your outside shoes at the entrance area and only use clean indoor sports shoes in the gym. - Keep the gym tidy When stepping through the door, we want you to feel at home and we clean the Gym on a regular basis. As there are many training sessions during a week, please help us keep the gym clean by putting your garbage in the trash can. We provide cleaning material should you need to clean up after your training is done. We will keep personal items left behind in the lost-and-found until the end of the respective month. Afterwards, we'll get rid of them. - Storage of Equipment For you not to have to carry bigger equipment with you to every training we provide some shelves for storing training shoes, belts and a limited number of clean clothing items. Please take your used gym clothes home and do not store them at the gym. - Towels Towels are provided for your convenience at the gym. Please place used towels in the designated container. - Stay safe and learn to use equipment properly before use Safety instructions provided during introduction or trial classes must be followed, especially when training alone on later dates. If you are unsure about how to use certain equipment, get proper instruction first. Book a private class to go over safety precautions and the safe use of the training equipment. Broken or damaged equipment will have to be replaced or reimbursed if it results from improper handling by a member. Damaged or broken equipment should be reported to the owner immediately. 	<p>Allgemeines</p> <p>Wenn Sie krank sind, trainieren Sie nicht im Gym Aufgrund der Nähe zu anderen Personen während des Trainings und der gemeinsamen Nutzung bestimmter Trainingsgeräte können Krankheiten leicht weitergegeben werden. Wenn Sie krank sind, bleiben Sie zu Hause, und kehren gesund mit voll aufgeladenen Batterien ins Gym zurück.</p> <p>Eingang, Codes und Schlüssel Nur Mitglieder dürfen das Gym betreten. Nach Zahlungseingang erhalten Mitglieder einen vierstelligen Code für den Schlüsselsafe. Dieser Code darf nicht an andere weitergegeben werden. Der Schlüsselsafe enthält den Schlüssel für den Eingang zum Fitnessstudio und bietet auch Zugang zur Toilette in der Dübendorfstrasse 71. Wenn Sie den Schlüssel aus dem Safe holen, schließen Sie den Safe bitte während des Trainings ab. Schalten Sie nach Abschluss Ihres Trainings das Licht aus und schließen Sie den Eingang zum Gym ab. Der Schlüssel muss wieder in den Schlüsselsafe gelegt, geschlossen und verschlüsselt werden. Es ist nicht gestattet, den Schlüssel von der Dübendorfstrasse 61/71 mitzunehmen. Sollte ein Mitglied einen Schlüssel verlieren, ist dieser für alle Kosten verantwortlich, die mit dem Austausch des Schlüssels und / oder der Schlösser verbunden sind.</p> <p>Eigentraining ankündigen Bitte planen Sie Ihr Training im voraus und lassen Sie uns frühzeitig wissen an welchen Tagen und zu welcher Zeit Sie trainieren möchten. Wir werden uns bemühen die Trainingseinheiten umgehen zu bestätigen oder nach alternativen zu suchen falls diese bereits blockiert sind.</p> <p>Im Gym</p> <p>Halten Sie sich und die Ausrüstung sauber Wir trainieren, wir schwitzen, wir schlafen und wiederholen. Halten Sie sich und die Ausrüstung daher bei jeder neuen Trainingseinheit sauber. Bitte ziehen Sie auch Ihre Außenschuhe im Eingangsbereich aus und verwenden Sie im Gym nur saubere Innen-Sportschuhe.</p> <p>Halten Sie das Fitnessstudio aufgeräumt Wenn Sie durch die Tür treten, möchten wir, dass Sie sich wie zu Hause fühlen und wir reinigen das Gym regelmässig. Da es während einer Woche viele Trainingseinheiten gibt, helfen Sie uns bitte, das Gym sauber zu halten, indem Sie Ihren Müll in den Mülleimer werfen. Wir stellen Reinigungsmaterial zur Verfügung, falls Sie nach Abschluss Ihres Trainings etwas säubern müssen. Wir werden persönliche Gegenstände bis zum Ende des jeweiligen Monats im Fundbüro aufbewahren. Danach werden wir sie entsorgen.</p> <p>Lagerung von Sportmaterial Damit Sie nicht zu jedem Training größere Ausrüstung mitnehmen müssen, bieten wir einige Regale zur Aufbewahrung von Trainingsschuhen, Gürteln und einer begrenzten Anzahl sauberer Kleidungsstücke an. Nehmen Sie bitte Ihre gebrauchte Sportkleidung wieder nach Hause und bewahren Sie sie nicht im Gym auf.</p> <p>Handtücher Handtücher werden im Gym zur Verfügung gestellt. Bitte legen Sie gebrauchte Handtücher in den dafür vorgesehenen Behälter.</p> <p>Lernen Sie vor dem Gebrauch den sicheren Umgang mit den Geräten Sicherheitshinweise, die während der Einführung gegeben werden, müssen befolgt werden, insbesondere wenn Sie zu späteren Zeitpunkten alleine trainieren. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie Sie bestimmte Geräte verwenden sollen, holen Sie zuerst die richtigen Anweisungen ein um die Sicherheitsvorkehrungen und die sichere Verwendung der Trainingsgeräte zu besprechen. Defekte oder beschädigte Geräte müssen ersetzt oder erstattet werden, wenn sie auf unsachgemäße Handhabung durch ein Mitglied zurückzuführen sind. Beschädigte oder defekte Geräte sind unverzüglich dem Eigentümer zu melden.</p>