

HAUS- UND TRAININGSORDNUNG

1. MITGLIEDSAUSWEISE

Das Betreten des Vereinsgebäudes und die Nutzung der Sportstätten ist nur mit einem gültigen Mitgliedsausweis gestattet. Sollte ein Mitgliedsausweis verloren gehen, so muss dies unverzüglich gemeldet werden. Ein neuer Mitgliedsausweis wird nur gegen Vorlage eines gültigen Personalausweises ausgehändigt und ist nicht übertragbar.

2. GÄSTE

Das Mitbringen von Gästen bedarf der Zustimmung durch das vom Altonaer Turnverband von 1845 e.V. (im nachfolgenden ATV) autorisierte Personal. Jeder Gast muss ein Besucherformular ausfüllen bevor er am Sportangebot teilnehmen kann. Allen Gästen wird eine einmalige kostenfreie Probestunde bei den Kursen des ATVs ermöglicht. Jede weitere Nutzung ist nur in Form einer Tageskarte bzw. als Gast in einem Kurs-Special gegen Zahlung einer Kursgebühr möglich.

3. HYGIENE

Während des Aufenthalts im Vereinsgebäude und den Sportstätten sollte jederzeit angemessene und funktionelle Kleidung getragen werden. Im gesamten Trainingsbereich sind, für den Innenbereich geeignete, saubere Sportschuhe zu tragen. Das Verzehren von Speisen, ist in diesem Bereich nicht gestattet. Bitte führen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit und der Sicherheit anderer Mitglieder keine Glasbehälter mit sich.

4. KRAFTTRAINING

Die Krafttrainingsgeräte dürfen nicht ohne vorherige Einweisung durch einen ATV Krafraum-Trainer benutzt werden. Aus hygienischen Gründen müssen wir auf die Verwendung von Handtüchern bestehen, die beim Training auf die Sitz- und Liegeflächen der Geräte gelegt werden. Nach Gebrauch ist jedes Fitnessgerät mit den zur Verfügung gestellten Mitteln angemessen zu reinigen. Alle Trainingsgeräte und -gewichte sind sachgemäß, entsprechend der erfolgten Einweisung, zu benutzen. Bewegliche Geräte wie Hanteln, Stangen, Scheiben und dergleichen, müssen nach Gebrauch an den jeweiligen Aufbewahrungsort zurückgebracht werden. Bitte setzen Sie die Gewichte vorsichtig und leise ab.



ALTONAER TURNVERBAND VON 1845 e.V.

KIRCHENSTR. 21 22767 HAMBURG

TELEFON: 040 38 30 16 E MAIL: mitgliederverwaltung@atv.hamburg WEBSEITE: atv.hamburg

Das Abstellen von Sporttaschen, ist auf Grund der Stolpergefahr, in den Trainingsräumen untersagt.

Juniormitglieder zwischen 16 und 18 Jahren dürfen den Kraftraum nur mit der Genehmigung der Eltern und einer ärztlichen Attestierung benutzen, aus der hervorgeht, dass keine Kontraindikationen vorliegen, die gegen ein „Krafttraining“ sprechen. Mitgliedern unter 16 Jahren wird die Benutzung des Kraftraums untersagt.

Eigene Personal Trainer dürfen nicht mitgebracht werden.

Die Beachtung dieser Regeln soll Ihnen ein effektives Körpertraining und einen geordneten Trainingsbetrieb ermöglichen. Den Weisungen des Vereins- und Trainingspersonals ist in jedem Fall Folge zu leisten. Bei Verstößen gegen die Anweisungen des Vereins- und Trainingspersonals sind diese ermächtigt die Trainierenden vom Training, für einen gewissen Zeitraum, auszuschließen. Bei wiederholtem Verstoß behält sich das vom Vorstand autorisierte Personal vor, die Mitgliedschaft im Kraftraum mit sofortiger Wirkung zu kündigen. Verstöße sind u.a. das Blockieren von Trainingsgeräten durch Gruppen, wodurch andere Trainierende längere Zeit nicht die Möglichkeit haben, das Trainingsgerät zu benutzen. Nutzen Sie Ihre Pause um eine andere Muskelgruppe zu trainieren. Damit ermöglichen Sie auch anderen Mittrainierenden das Trainingsgerät in der Zwischenzeit zu nutzen. Des Weiteren soll ein freundschaftlich leiser Umgangston und Geräuschpegel herrschen.

5. KURSE

Aufwärm- und Abkühlphase sind wichtiger Bestandteil jeder Trainingseinheit. Bitte kommen Sie deshalb pünktlich und verlassen Sie den Kurs nicht vorzeitig. Seien Sie anderen Gruppenmitgliedern gegenüber bitte rücksichtsvoll.

6. KINDERBETREUUNG

Die Betreuung von Babys und Kleinkinder ist erst nach der Vollendung des 1. Lebensjahr möglich und nur während des Aufenthalts der Eltern im Vereinsgebäude in der Kirchenstraße zulässig.



ALTONAER TURNVERBAND VON 1845 e.V.
KIRCHENSTR. 21 22767 HAMBURG

TELEFON: 040 38 30 16 E MAIL: mitgliederverwaltung@atv.hamburg WEBSEITE: atv.hamburg

7. SAUNA

Für die Nutzung der Sauna, gelten die in den Saunaregeln aufgeführten verbindlichen Regeln (siehe nachfolgende Seite).

8. UMKLEIDERÄUME

Im Interesse aller Mitglieder sind die Umkleieräume und Spinde sauber zu hinterlassen.

Wir bitten alle mitgebrachten Gegenstände stets in einem abgeschlossenen Schrank unterzubringen. Die vom ATV zur Verfügung gestellten verschließbaren Spinde dürfen ausschließlich während der Anwesenheit im Vereinshaus genutzt werden. Der ATV ist berechtigt, die über die Öffnungszeiten hinaus belegten Spinde zu öffnen.

In den Nassbereichen wird aus hygienischen Gründen die Benutzung von Badeschuhen empfohlen. Körperenthaarung, Maniküre, Pediküre, Zahnpflege und Haarfärbungen sind in den Räumlichkeiten des ATVs nicht gestattet.

9. WERTSACHEN

Der ATV übernimmt keine Haftung für mitgebrachte Wertsachen, insbesondere Schmuck, Geld sowie Kleidung. Dies gilt auch für die in den Umkleide- und Wertschränken abgelegten Gegenstände.

10. VERLORENE GEGENSTÄNDE

Verlorene Gegenstände werden gesammelt und einmal im Monat einer Wohltätigkeitsorganisation gespendet. Der ATV übernimmt keine Haftung für vergessene und verlorene Gegenstände. Bitte erkundigen Sie sich zeitnah, nach Verlust Ihres Gegenstandes, über einen eventuellen Fundsacheneingang am ATV-Empfang.

11. IHRE GESUNDHEIT

Als Mitglied sind Sie für Ihren Gesundheitszustand verantwortlich, also auch dafür, dass Sie trainingstauglich sind. Der ATV empfiehlt regelmäßige sportärztliche Untersuchungen. Vor Trainingsbeginn sollte eine intensive Aufwärmphase durchgeführt werden. Falls Sie sich während des Trainings unwohl fühlen oder Ihnen übel wird, hören Sie sofort auf und bitten das Vereins- oder Trainingspersonal um Hilfe.

Im Falle ansteckender Krankheiten ist die Teilnahme am Trainingsbetrieb nicht gestattet.

12. HAUSVERBOT



ALTONAER TURNVERBAND VON 1845 e.V.

KIRCHENSTR. 21 22767 HAMBURG

TELEFON: 040 38 30 16 E MAIL: mitgliederverwaltung@atv.hamburg WEBSEITE: atv.hamburg

Das vom Vorstand autorisierte Personal kann jedem Mitglied Hausverbot erteilen, das gegen die Regeln und Bestimmungen des Verein verstößt oder sich auf eine Weise verhält, die nach Meinung der Geschäftsleitung dem Wohl, der Ordnung und dem Charakter des Vereins abträglich ist.

13. SACHSCHÄDEN

Sachschäden am Vereinseigentum müssen von demjenigen getragen werden, der sie verursacht hat. Mitglieder haften für Schäden, die durch Ihre minderjährigen Kinder oder Ihre Gäste verursacht worden sind.

14. ALLGEMEINES

- Öffnungs-, Kurs- und Trainingszeiten werden durch Aushang bekannt gegeben und können sich eventuell verändern. Die Geräte und Einrichtungen sind pfleglich zu behandeln.
- Das Rauchen im Vereinsgebäude ist nicht erlaubt.
- Wir weisen Sie daraufhin, dass jeglicher Drogenkonsum (auch Steroide) illegal und somit auch strafbar ist.
- Das Anfertigen von Foto- und Filmaufnahmen ist ohne die schriftliche Genehmigung des Vereinsmanagements untersagt. Wir weisen diesbezüglich vor allem auf das allgemeine Persönlichkeitsrecht Dritter (Recht am eigenen Bild) hin.
- Das Telefonieren mit Mobiltelefonen ist innerhalb der Sporträume, sowie des Saunabereiches, nicht gestattet.
- Bitte nehmen Sie Rücksicht auf die anderen Mitglieder. Der ATV agiert religionsneutral und kann deshalb nicht auf alle religions-spezifischen Regelungen und Vorschriften Rücksicht nehmen.
- Das Vereinsmanagement behält sich Änderungen dieser Haus- und Trainingsordnung vor.



ALTONAER TURNVERBAND VON 1845 e.V.
KIRCHENSTR. 21 22767 HAMBURG

TELEFON: 040 38 30 16 E MAIL: mitgliederverwaltung@atv.hamburg WEBSEITE: atv.hamburg

SAUNAORDNUNG

VERBINDLICHE REGELN FÜR DIE NUTZUNG DER SAUNA

- Zur Grundausstattung bei jedem Saunagang gehören Badelatschen und mehrere große Handtücher.
- Die Nutzung der Sauna ist nur textilfrei erlaubt. Bitte legen Sie deshalb Ihre Badebekleidung und/oder Unterwäsche vor dem Saunieren ab.
- Duschen Sie, bevor Sie die Sauna benutzen. Dies dient nicht nur der Hygiene, sondern bereitet Ihre Haut auch optimal auf den nachfolgenden Saunagang vor.
- Bevor Sie die Sauna betreten, lassen Sie die Badelatschen vor der Sauna stehen.
- In der Sauna setzt man sich immer auf sein Handtuch. Dabei sollte man darauf achten, dass der Schweiß auch wirklich auf das eigene Handtuch tropft und nicht auf den darunter Sitzenden. Deshalb achten Sie bitte auf eine ausreichende Größe Ihres Handtuchs!
- Außerhalb der Sauna ist der Intimbereich mit einem ausreichend großen Handtuch zu bedecken. Gerne können Sie auch einen Bademantel tragen.
- Liegen sind aus hygienischen Gründen nur mit einem Bademantel oder großen Saunatuch mit trockener Haut zu nutzen.
- Körperenthaarung, Maniküre, Pediküre, Zahnpflege und Haarfärbungen, sowie die Anwendung von eigenen Peelings und Körperölen, sind im gesamten Saunabereich und in allen Umkleiden des ATVs nicht gestattet.
- Glasflaschen gehören aufgrund der Verletzungsgefahr nicht in den Sauna- oder Ruhebereich.



ALTONAER TURNVERBAND VON 1845 e.V.

KIRCHENSTR. 21 22767 HAMBURG

TELEFON: 040 38 30 16 E MAIL: mitgliederverwaltung@atv.hamburg WEBSEITE: atv.hamburg

- Mobile Geräte mit Kamera (z.B. Handy, Tablets) sind im gesamten Saunabereich nicht gestattet. eBook-Reader ohne Kamera können im Ruhebereich verwendet werden. Bitte achten Sie bei der Verwendung der Reader zusätzlich darauf, dass nicht der Eindruck entsteht, Sie würden fotografieren oder filmen.
- Es ist absolut untersagt, einen Aufguss mit ätherischen Ölen durchzuführen; lediglich mit reinem Wasser darf ein Aufguss durchgeführt werden, wenn alle Anwesenden damit einverstanden sind!
- Die Sauna ist ein Ort der Entspannung. Wir möchten, dass sich alle Mitglieder in unserem Saunabereich wohl fühlen - somit möchten wir Sie bitten, auf eine ruhige und angenehme Atmosphäre zu achten und Ihren Saunanachbarn mit Respekt zu begegnen.
- Unter der Woche gibt es jeweils einen Damen-/bzw. Herrentag in der Sauna.

EMPFEHLUNGEN FÜR IHREN SAUNABESUCH

Über die positiven Wirkungen eines Saunaganges sind sich wohl fast alle Mediziner einig, und das will schon etwas heißen. Trotzdem gibt es einige Regeln zu beachten, damit der Besuch der Sauna zu einem Wohlfühlerlebnis wird und eine positive Wirkung auf Ihre Gesundheit nimmt. Zur Grundausstattung bei jedem Saunagang gehören Badelatschen und ausreichend große Handtücher.

- Auch wenn man ein scheinbar gesunder Mensch ist, sollte man immer erst seinen Hausarzt befragen, ob einem Besuch der Sauna etwas entgegensteht. Denn bei bestimmten Kreislauferkrankungen, Nierenschäden, Aneurysmen, etc. empfehlen Mediziner, auf einen Saunabesuch zu verzichten, weil die Risiken größer, als der mögliche Nutzen sind.
- Vor dem Gang in die Sauna wird gründlich geduscht. Auch dann, wenn man vorher schon Sport getrieben hat.



ALTONAER TURNVERBAND VON 1845 e.V.
KIRCHENSTR. 21 22767 HAMBURG

TELEFON: 040 38 30 16 E MAIL: mitgliederverwaltung@atv.hamburg WEBSEITE: atv.hamburg

- Wer vorher Sport getrieben hat, sollte seinen Puls soweit heruntergefahren haben, dass er in jedem Fall unter 100 Schläge je Minute liegt.
- Auch wenn der Arzt sein o.k. gegeben hat, achten Sie bitte stets auf das persönliche Wohlbefinden. Der Besuch der Sauna ist kein Sport, und man muss niemanden etwas beweisen oder nachmachen. Wenn andere Saunagänger ganz oben sitzen, müssen Sie das schon lange nicht.
- Egal, ob man vorher schon Sport getrieben hat oder nicht: Zur Sauna sollte man viel Zeit mitbringen. Der Saunagang soll entspannen und nicht in eine Hetzerei ausarten. Wer beim Saunieren richtig entspannen möchte, sollte schon mal zwei Stunden einplanen.
- Nie hungrig oder mit vollem Magen in die Sauna gehen. Vor allem mit vollem Magen kann es zu Kreislaufproblemen kommen. In jedem Falle sollte man vor dem Saunagang ausreichend getrunken haben. Ganz besonders, wenn man vorher schon Sport gemacht hat.
- Insbesondere bei der finnischen Sauna sollte man auf Uhren und Schmuck jeder Art verzichten. Der Metallschmuck kann auf der Haut sehr heiß werden.
- Auch Brillen gehören nicht in die Sauna. Die Gestelle können sich in der Hitze verbiegen und Brillengläser können zerspringen. Gefahr von Glasscherben.
- Während eines Saunaganges sollte man nichts trinken. Sollte man aber Durst verspüren, sollte man von dieser Regel abweichen und etwas trinken.
- Am Besten schwitzt man auf der mittleren und natürlich auf der oberen Bank. Länger als 10 bis 15 Minuten sollte man sich nicht in der Sauna aufhalten. Die letzten 1 bis 2 Minuten können Sie schon mal aufstehen, um den Kreislauf auf die nächsten Belastungen vorzubereiten.
- Nach dem Saunabesuch sollten Sie sich ordentlich unter der Dusche abkühlen.



ALTONAER TURNVERBAND VON 1845 e.V.
KIRCHENSTR. 21 22767 HAMBURG

TELEFON: 040 38 30 16 E MAIL: mitgliederverwaltung@atv.hamburg WEBSEITE: atv.hamburg

- Zur richtigen Entspannung gehört jetzt eine nachfolgende Ruhepause im Ruhebereich.
- In Summe reichen 2 bis 3 Saunagänge aus. Mehr als 3 Saunagänge bringen keine zusätzliche Wirkung. Weder gesundheitlich noch hinsichtlich einer Entspannungswirkung.
- Nach dem Saunabesuch sollte man keinen Sport treiben. Mediziner warnen sogar ausdrücklich davor, nach der Sauna Sport zu treiben. Eine Kreislaufüberlastung könnte die Folge sein. Wer einen stabilen Kreislauf hat und gut durchtrainiert ist, der dürfte aber trotzdem keine Probleme bekommen. Die Finnen machen es uns vor.

VERBINDLICHE REGELN FÜR ELTERN MIT KINDERN:

- Gesunde Kinder ab einem Alter von 6 Jahren dürfen die Sauna benutzen. Es gibt eigentlich nur wenige, zusätzliche Regeln, die von Ihnen als Erziehungsberechtigter zusätzlich zu den allgemeinen bzw. verbindlichen Regeln beachtet werden müssen:
- Kinder dürfen nie allein in die Sauna. Nur in Begleitung ihres Erziehungsberechtigten ist die Benutzung der Sauna gestattet.
- Bei der Mitnahme von Kindern sollte man vorher seinen Kinderarzt befragen.
- Kinder gehören nicht auf die höchste Bank in der Sauna.
- Beachten Sie, dass Kinder wesentlich schneller durchwärmen, als Erwachsene. Deshalb sollte der Aufenthalt kürzer sein, als bei Erwachsenen. Kinder verlieren auch schneller Schweiß, auch deshalb achten Sie bitte auf eine verkürzte Saunazeit.
- Auch bei der anschließenden Ruhephase, Abkühlungsphase, sollte man beachten, dass Kinder dann auch wieder schneller auskühlen. Deshalb sollte diese Phase auch kürzer als bei Erwachsenen sein!



ALTONAER TURNVERBAND VON 1845 e.V.
KIRCHENSTR. 21 22767 HAMBURG

TELEFON: 040 38 30 16 E MAIL: mitgliederverwaltung@atv.hamburg WEBSEITE: atv.hamburg

VERWALTUNGSGEBÜHRENORDNUNG

- Ausstellung / Ausgabe eines neuen Mitgliedsausweises (z.B. bei Verlust, etc.):
jeweils € 10,00
- Bearbeitung von Rücklastschriften:
€9,95 je Rücklastschrift
- Mahngebühr:
€ 3,00 je Mahnung
- Weitergabe von Mitgliedsausweisen an andere Personen/
nicht an der Teilnahme berechnigte Mitglieder:
€ 45,00 je Vorfall

DER VORSTAND



ALTONAER TURNVERBAND VON 1845 e.V.
KIRCHENSTR. 21 22767 HAMBURG

TELEFON: 040 38 30 16 E MAIL: mitgliederverwaltung@atv.hamburg WEBSEITE: atv.hamburg