

VERHALTENSRICHTLINIEN – Fitness

Corona – Frischluft – Hygiene

- 1.** Befolgen Sie die geltenden staatlichen **Corona-Vorschriften** (2-Meter-Abstandsregeln, FFP2-Maske bei Nichtsportausübung,..)
- 2.** Kein Überschreiten der max. zulässigen Personenzahl/Trainingsraum!
- 3.** **Alle Fenster mit Elektroantrieb und jene Fenster, die gekippt oder an der Wand fixiert** werden können, sollen in Zeiten von Corona-Einschränkungen **ständig geöffnet** bleiben.
- 4.** Bei **Klimaanlagenbetrieb** bleiben die Fenster geschlossen, jedoch soll für die Erneuerung der Raumluft mehrmals/Stunde stoßgelüftet werden! In **Corona-Zeiten** wird die Klimaanlage **nur bei sehr hohen Außentemperaturen** eingeschaltet.
- 5.** **Waschen** Sie sich vor und nach jedem Training die **Hände** und verwenden Sie die Handdesinfektionsspender!
- 6.** Verwenden Sie die Desinfektionsmittel (Sprühflaschen) und Papierhandtücher zur **Desinfektion von Kontaktflächen** an Geräten und Matten! Entfernen Sie damit selbst verursachte **Schweißrückstände!**
- 7.** Verwenden Sie an den Fitnessgeräten und auf den Matten ein **Handtuch** als Unterlage!
- 8.** Training nur mit frischer **Sportbekleidung** und **gereinigten Sportschuhen!**
- 9.** **Kein Training mit freiem Oberkörper!**

Sicherheit - Hilfeleistung

- 10.** Ein **eigenständiges Training** ist nur gestattet, wenn Sie **mit den Geräten vertraut** sind.
Vereinbaren Sie ggf. eine Geräteeinschulung!
- 11. Erste-Hilfe-Leistung** ist **verpflichtend!**
- 12. Keine unbeaufsichtigten Kinder** an Geräten!
- 13.** Jeder **Verstoß** gegen das **Anti-Dopinggesetz** hat ein Trainingsverbot und den Verlust der Mitgliedschaft zur Folge.

Geräte und Einrichtung

- 14.** Melden Sie **schadhafte Geräte!**
- 15.** Legen Sie alle Gewichte und Sportgeräte **materialschonend** und **geräuscharm** ab!
- 16. Kein Verrücken** von stationären Fitnessgeräten!
- 17. Kein Verstellen** von TV-Geräten, Musik- und Klimaanlage!

Rücksichtnahme

- 18.** Stellen Sie vor dem **Durchlüften** das Einvernehmen mit den Mittrainierenden her!
- 19. Kein Blockieren von Fitnessgeräten** durch längeres Sitzenbleiben während Satzpausen!
- 20.** Telefonate und Unterhaltungen bitte nur in angemessener **Lautstärke**. Längere **Handy-Telefonate** bitte im Stiegenhaus!

Kontrolle

- 21.** Tragen Sie das **Kästchenschlüsselband** gut sichtbar am Handgelenk!