

VERHALTENSRICHTLINIEN – Gymnastik

Corona – Frischluft - Hygiene

1. Befolgen Sie geltende staatliche **Corona-Vorschriften** (2-Meter-Abstandsregeln, FFP2-Maske bei Nichtsportausübung, ..)
2. Kein Überschreiten der max. zulässigen Personenzahl/Trainingsraum!
3. **Fenster** sollen in Zeiten von Corona-Einschränkungen nach Möglichkeit **ständig geöffnet** bleiben. Im Fall von kalten Außentemperaturen bitte zumindest oftmals durchlüften.
4. **Waschen** Sie sich vor und nach jedem Training die **Hände** und verwenden Sie die Handdesinfektionsspender!
5. Verwenden Sie die Desinfektionsmittel (Sprühflaschen) und Papierhandtücher zur **Desinfektion von Kontaktflächen** an Geräten und Matten! **Entfernen** Sie damit selbst verursachte **Schweißrückstände!**
6. Verwenden Sie auf den Matten ein **Handtuch als Unterlage!**
7. Training nur mit frischer **Sportbekleidung** und **gereinigten Sportschuhen!**
8. **Kein Training mit freiem Oberkörper!**

Sicherheit - Hilfeleistung

- 9. Erste-Hilfe-Leistung ist verpflichtend!**
- 10. Keine unbeaufsichtigten Kinder im Gymnastiksaal!**
- 11. Jeder Verstoß gegen das Anti-Dopinggesetz hat ein Trainingsverbot und den Verlust der Mitgliedschaft zur Folge.**

Geräte und Einrichtung

- 12. Melden Sie Schäden an Geräten und Inventar umgehend!**
- 13. Legen Sie Sportgeräte nach der Benutzung materialschonend und geräuscharm ab!**

Rücksichtnahme

- 14. Stellen Sie vor jedem Durchlüften das Einvernehmen mit den Mittrainierenden her!**
- 15. Telefonate und Unterhaltungen bitte nur in angemessener Lautstärke. Längere Handy-Telefonate bitte im Stiegenhaus!**

Kontrolle

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