

VERHALTENSRICHTLINIEN – Fitness

Corona – Frischluft – Hygiene

- 1.** Befolgen Sie allfällig geltende **Corona-Vorschriften!**
- 2.** Einige **Fenster** im Raum sollen für eine gute Raumbelüftung nach Möglichkeit ständig **geöffnet** bleiben (z. B. gekippt oder bei Elektroantrieb einen Spalt offen)!
Im Fall von **sehr kalten Außentemperaturen** und geschlossenen Fenstern soll für die Erneuerung der Raumluft mehrmals/Stunde **stoßgelüftet** werden!
Bei **Klimaanlagenbetrieb** bleiben die Fenster geschlossen, jedoch soll für die Erneuerung der Raumluft mehrmals/Stunde **stoßgelüftet** werden!
- 3.** **Waschen** Sie sich vor und nach jedem Training die **Hände** und verwenden Sie die Handdesinfektionsspender!
- 4.** Verwenden Sie die Desinfektionsmittel (Sprühflaschen) und Papierhandtücher zur **Desinfektion von Kontaktflächen** an Geräten und Matten! Entfernen Sie damit selbst verursachte **Schweißrückstände!**
- 5.** Verwenden Sie an den Fitnessgeräten und auf den Matten ein **Handtuch** als Unterlage!
- 6.** Training nur mit frischer **Sportbekleidung** und **gereinigten Sportschuhen!**
- 7.** **Kein Training mit freiem Oberkörper!**

Sicherheit - Hilfeleistung

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

Geräte und Einrichtung

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

Rücksichtnahme

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

Kontrolle

19. Tragen Sie das **Kästchenschlüsselband** gut sichtbar am Handgelenk!