

# **VERHALTENSRICHTLINIEN – Gymnastik**

## **Corona – Frischluft - Hygiene**

- 1.** Befolgen Sie allfällig geltende **Corona-Vorschriften!**
- 2.** Einige **Fenster** im Raum sollen für eine gute Raumbelüftung nach Möglichkeit ständig **geöffnet** (z. B. gekippt) bleiben!  
Im Fall von **sehr kalten Außentemperaturen** und geschlossenen Fenstern soll zumindest öfter **durchgelüftet** werden!
- 3.** **Waschen** Sie sich vor und nach jedem Training die **Hände** und verwenden Sie die Handdesinfektionsspender!
- 4.** Verwenden Sie die zur Verfügung gestellten Desinfektionsmittel (Sprühflaschen) und Papierhandtücher zur **Desinfektion von Kontaktflächen** an Geräten und Matten!  
**Entfernen** Sie damit selbst verursachte **Schweißrückstände!**
- 5.** Verwenden Sie 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. Erste-Hilfe-Leistung ist verpflichtend!**
- 9. Keine unbeaufsichtigten Kinder im Gymnastiksaal!**
- 10. Jeder Verstoß gegen das Anti-Dopinggesetz hat ein Trainingsverbot und den Verlust der Mitgliedschaft zur Folge.**

## **Geräte und Einrichtung**

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

## **Rücksichtnahme**

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

## **Kontrolle**

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