

VERHALTENSRICHTLINIEN

FITNESS

FRISCHLUFT – HYGIENE

1. Für eine gute Raumbelüftung sollen einige **Fenster** ständig **geöffnet** bleiben.
Im Fall von **sehr kalten Außentemperaturen und Klimaanlagebetrieb** bleiben die Fenster geschlossen. Für die Erneuerung der Raumluft soll immer wieder stoßgelüftet werden.
2. **Waschen** Sie sich vor und nach jedem Training die **Hände** und verwenden Sie die Handdesinfektionsspender.
3. Verwenden Sie die zur Verfügung gestellten Sprühflaschen und Papierhandtücher zur **Reinigung von Kontaktflächen** an Geräten und Matten.
4. Verwenden Sie an allen Fitnessgeräten ein **Handtuch** als Unterlage.
5. Training nur mit **frischer Sportbekleidung** und **gereinigten Sportschuhen**.
6. **Kein Training mit freiem Oberkörper.**

SICHERHEIT – HILFELEISTUNG

7. Ein **eigenständiges Training** ist nur gestattet, wenn Sie **mit den Geräten vertraut** sind. Vereinbaren Sie bei Bedarf eine Geräteerschulung.
8. Bei Notfällen ist **Erste-Hilfe-Leistung verpflichtend.**

9. **Keine unbeaufsichtigten Kinder** an Geräten.
10. Jeder **Verstoß** gegen das **Anti-Dopinggesetz** hat ein Trainingsverbot und den Verlust der Mitgliedschaft zur Folge.

GERÄTE UND EINRICHTUNG

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

RÜCKSICHTNAHME

15. Stellen Sie vor jedem **Durchlüften** das **Einvernehmen** mit den Mittrainierenden her.
16. **Kein Blockieren von Fitnessgeräten** während Satzpausen.
17. Telefonate und Unterhaltungen nur in angemessener **Lautstärke**. Führen Sie längere **Handy-Telefonate** im Stiegenhaus.

KONTROLLE

18. Tragen Sie das **Kästchenschlüsselband** gut sichtbar am Handgelenk.