

# VERHALTENSRICHTLINIEN

## GYMNASTIK

### FRISCHLUFT – HYGIENE

1. Für eine gute Raumbelüftung sollen einige **Fenster** ständig **geöffnet** bleiben.  
Im Fall von **sehr kalten Außentemperaturen** 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 bei Mattentraining ein **Handtuch** als Unterlage.
5. Training nur mit **frischer Sportbekleidung** und **gereinigten Sportschuhen**.
6. **Kein Training mit freiem Oberkörper.**

### SICHERHEIT – HILFELEISTUNG

7. Bei Notfällen ist **Erste-Hilfe-Leistung verpflichtend.**
8. **Keine unbeaufsichtigten Kinder** im Gymnastiksaal.

9. Jeder **Verstoß** gegen das **Anti-Dopinggesetz** hat ein Trainingsverbot und den Verlust der Mitgliedschaft zur Folge.

## **GERÄTE UND EINRICHTUNG**

10. Melden Sie **schadhafte Geräte!**
11. Legen Sie alle Gewichte und Sportgeräte **materialschonend** und **geräuscharm** ab.

## **RÜCKSICHTNAHME**

12. Stellen Sie vor jedem **Durchlüften** das **Einvernehmen** mit den anderen Kursteilnehmer\*innen her.
13. Telefonate und Unterhaltungen nur in angemessener **Lautstärke**. Führen Sie längere **Handy-Telefonate** im Stiegenhaus.

## **KONTROLLE**

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