

# VERHALTENSRICHTLINIEN

## OUTDOOR TRAININGSFLÄCHE

### HYGIENE

1. **Waschen** Sie sich vor und nach jedem Training die **Hände** und verwenden Sie die Handdesinfektionsspender.
2. Verwenden Sie die zur Verfügung gestellten Sprühflaschen und Papierhandtücher zur **Reinigung von Kontaktflächen** an Geräten und Matten.
3. Verwenden Sie an allen Fitnessgeräten ein **Handtuch** als Unterlage.
4. Training nur mit **frischer Sportbekleidung** und **gereinigten Sportschuhen**.
5. **Kein Training mit freiem Oberkörper.**

### SICHERHEIT – HILFELEISTUNG

6. Ein **eigenständiges Training** ist nur gestattet, wenn Sie **mit den Geräten vertraut** sind. Vereinbaren Sie bei Bedarf eine Geräteerschulung.
7. Bei Notfällen ist **Erste-Hilfe-Leistung verpflichtend.**
8. **Keine unbeaufsichtigten Kinder** an Geräten.
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.
12. **Kein Verrücken** von stationären Fitnessgeräten.
13. **Kein Verstellen** der Musikanlage.

## RÜCKSICHTNAHME

14. **Kein Blockieren von Fitnessgeräten** während Satzpausen.
15. Telefonate und Unterhaltungen nur in angemessener **Lautstärke**. Führen Sie längere **Handy-Telefonate** im Stiegenhaus.

## KONTROLLE

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