

Verhaltensregeln Gerätetraining

Lieber Sportler,

bitte lies die folgenden Hygieneregeln gewissenhaft und halte dich daran. Danke!

- Bitte beachte die allgemein geltenden Hygieneregeln!
- Es dürfen maximal 6 Personen gleichzeitig trainieren (maximal 3 Personen im milon-Q-Zirkel und maximal 3 Personen im Freien Bereich)!
- Bitte vor und nach dem Training die Hände desinfizieren!
- Wir empfangen nur gesunde Sportler! Wer Erkältungssymptome aufweist, bleibt bitte vom Sport fern.
- Bitte beachte alle Markierungen und Hinweiszettel im Gerätebereich!
- **Bitte mitbringen:**
 - Komme schon in deiner Sportbekleidung! Turnschuhe erst im Verein anziehen
 - ein großes Handtuch für die Nutzung auf den Trainingsgeräten
 - ausreichend Trinken
 - evtl. eigene Gymnastikmatte
- **Abstandsregeln von 1,50 Metern zu anderen Personen befolgen**
 - Wahl des Trainingsgerätes entsprechend berücksichtigen
 - Nur jedes zweite Trainingsgerät benutzen! Wenn ein Trainingsgerät besetzt ist, dürfen die direkt danebenstehenden Geräte nicht genutzt werden
- Nach dem Trainieren an einem Gerät müssen die Kontaktflächen jedes Mal gründlich desinfiziert werden!
- Bitte sprüh die Desinfektion auf das Papiertuch und wische anschließend über den Bildschirm der milon-Q-Geräte, da diese sehr empfindlich sind.
- Nicht nutzbare Trainingsgeräte sind gesperrt und entsprechend markiert!
- Um allen Mitgliedern die Möglichkeit zu geben regelmäßig zu trainieren, beträgt die maximale Trainingszeit 60 Minuten!



Regelmäßig Hände
waschen



Richtig husten und
niesen



Hände aus dem
Gesicht fernhalten



Abstand halten