

Neue Trainingsordnung (Freizeitpark Obernautal Netphen GmbH)

1. Zum Training erscheinen:

- a. Im Sportoutfit
- b. Sportschuhe können im Gebäude gewechselt werden
- c. Kleine Tasche und Straßenschuhe können gelagert werden
- d. Großes Handtuch mitbringen
- e. Mundschutz mitbringen

2. Gesperrte Bereiche:

- a. Duschen + Umkleiden
- b. Kursräume + Cyclingräume
- c. Von Mitarbeitern markierte Bereiche und Objekte

3. Hygienevorschriften:

- a. Handdesinfektion im Eingangs-/Ausgangs-, Trainings- und Sanitärbereich nutzen
- b. Mundschutz und Einmalhandschuhe benutzen
- c. Nach jeder Nutzung eines Trainingsgerätes, die Berührungsflächen mit Desinfektionsmittel reinigen
- d. Eigene Getränke mitbringen (der Wasserspender ist gesperrt)

4. Trainingsablauf

- a. Aufenthaltsdauer max. 60 Minuten
- b. Cardiotraining 5-10 Minuten, kein Ausdauertraining
- c. 1.5m – 2m Abstand zu den Mittrainierenden halten
- d. Auf die abgesperrten Geräte achten
- e. Im Zirkeltraining, den Trainingseinstieg so timen, dass ein Gerät zwischen zwei Trainierenden frei ist

5. Den Anweisungen des Personals Folge leisten