



Axe Gym
Siemensstraße 11
86830 Schwabmünchen

Axe Gym
Max-von-Eyth-Str. 4
86899 Landsberg am
Lech

AXE GYM – HYGIENEREGELN

1) Saubere Trainingskleidung

- Trainiere nur mit **frischer, sauberer Sportkleidung**
- **Keine Straßenkleidung** auf der Matte

2) Schuhe / Barfuß-Regeln

- **Mattenbereich = nur barfuß oder mit Matten-/Ringerschuhen**
- **Toilette / draußen = IMMER Schlappen/Schuhe**
- Keine Matten-Schuhe draußen benutzen

3) Hände, Nägel, Körperpflege

- **Hände waschen / desinfizieren** vor dem Training
- **Fingernägel & Fußnägel kurz**
- Bitte **kein Training mit starkem Körpergeruch** (Respekt gegenüber Partnern)

4) Wunden & Hautprobleme

- Offene Stellen **abkleben und sicher verbinden**
- Bei **Hautinfektionen** (z.B. eitrig, nässend, Pilz, "Staph", Herpes) gilt:
✗ kein Training – erst wieder nach Abheilung/Freigabe



5) Kein Training bei Krankheit

- Bei **Fieber, Übelkeit, Durchfall, starker Erkältung:**
✗ Zuhause bleiben

6) Handtuchpflicht

- **Handtuch mitbringen und benutzen**
- Besonders bei Pratzen, Geräten & Bänken

7) Equipment sauber halten

- Pratzen, Handschuhe, Schoner nach Nutzung **auslüften**
- Eigene Ausrüstung regelmäßig **reinigen/desinfizieren**

8) Trinkflaschen & Essen

- Trinkflasche **nur für dich**
- Keine offenen Getränke auf der Matte

9) Matten sauber halten

- Nicht auf die Matte spucken
- Taschentücher sofort entsorgen

10) Respekt & Fairness

- Wenn du unsicher bist (Hautstelle, Krankheit, Wunde):
Trainer ansprechen – lieber einmal zu viel als zu wenig.

Wer gegen Hygieneregeln verstößt oder andere gefährdet, kann vom Training ausgeschlossen werden.