

Schutzmaßnahmen und Regeln für den Trainings- und Kursbetrieb

Allgemeine Hinweise zur Nutzung unseres Sportangebots

Zu Ihrem eigenen Schutz und dem unserer Mitarbeiter vor einer weiteren Ausbreitung des Covid-19 Virus möchten wir die folgenden Infektionsschutzgrundsätze und Hygieneregeln einhalten und bitten Sie um Ihre Mithilfe. Grundlage hierfür bildet das Rahmenhygienekonzept Sport der Bayerischen Staatsregierung.

1. Ausschluss vom Sportbetrieb jeglicher Art

Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen sowie akuten respiratorischen Symptomen jeglicher Schwere (z.B. trockener Husten, Atemprobleme, Schnupfen, Fieber, Verlust des Geschmackssinns, Durchfall, Übelkeit) sind vom Sportbetrieb ausgeschlossen. Sollten Sie während des Trainings Symptome entwickeln, ist das Training abzubrechen und die Räumlichkeiten sind schnellstmöglich zu verlassen. Personen, die in den letzten 14 Tagen Kontakt zu COVID-19-Fällen hatten, sind ebenfalls vom Sportbetrieb ausgeschlossen.

2. Einhaltung des Abstandgebots

Ein Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen ist sowohl während des Trainings als auch beim Betreten und Verlassen der Räumlichkeiten einzuhalten.

3. Bestimmungen zum Tragen von Mund-und-Nasenschutz

Bei Betreten und Verlassen der Räumlichkeiten sowie bei der Nutzung der Toiletten ist ein Mund-und-Nasenschutz zu tragen. Während des Trainings kann der Mund-und-Nasenschutz abgenommen werden.

4. Nutzung von Sanitärbereichen und Umkleiden

4.1. Umkleiden und Duschen könnten derzeit aufgrund der räumlichen Verhältnisse nur einzeln genutzt werden. Um Blockierungen der Spinde zu vermeiden bitten wir auch weiterhin auf eine Nutzung zum Umkleiden und Duschen zu verzichten.

4.2. Toiletten und Waschbecken können genutzt werden, sofern ein Mund-und-Nasenschutz getragen wird.

4.3. Die Spinde der Umkleiden sollen weiterhin genutzt werden, um Taschen, Jacken, Schuhe und weitere persönliche Gegenstände einzuschließen. Bitte achten Sie eigenständig darauf, die entsprechenden Räume nur einzeln zu betreten.

5. Lüftungskonzept für regelmäßigen und vollständigen Frischluftaustausch

Unsere Mitarbeiter halten sich an ein vorgegebenes Lüftungskonzept und stellen sicher, dass die Räumlichkeiten regelmäßig und ausreichend gelüftet werden, um ein Ansteckungsrisiko im Trainingsbereich und im Kursraum auf ein Minimum zu reduzieren. Wenn die Fenster geöffnet sind, sind diese offen zu lassen. Unsere Mitarbeiter werden diese nach ausreichender Lüftung wieder schließen.

6. Mitnahme von weiteren Personen

Um die Personenanzahl sowohl in Trainingsbereich als auch im Kursraum möglichst gering zu halten, ist es nicht möglich, Kinder oder sonstige Personen mitzubringen, die keine registrierten Kurs- oder Trainingsteilnehmer sind.

Ergänzende Hinweise zur Nutzung des Trainingsbereichs

A. Richtlinien zur Desinfektion

A.1. Vor Betreten des Trainingsbereichs sind die Hände an der Desinfektionssäule zu desinfizieren.

A.2. Die Geräte des Trainingsbereichs werden regelmäßig durch unsere Mitarbeiter desinfiziert. Selbstverständlich stehen Ihnen aber auch für die Geräte Möglichkeiten zur eigenständigen Desinfektion zur Verfügung.

B. Maximale Personenanzahl im Trainingsbereich

Die maximale Anzahl an Personen, die den Trainingsbereich gleichzeitig nutzen können, ist wie folgt begrenzt:

- > Max. drei Personen auf den Geräten zum Aufwärmen (Crosstrainer/Fahrräder)
- > Max. drei Personen im Zirkel der Krafttrainingsgeräte (mindestens ein Gerät zwischen den Trainierenden muss immer frei sein)
- > Max. eine Person im Zirkel der „Five“-Geräte
- > Max. eine Person im Bereich der Sprossenwand/freie Übungen
- > Max. eine Person im Bereich der Triggerwand und Triggerbank

C. Maximale Trainingszeit

Um die Abstandsregeln im Trainingsbereich zu jeder Zeit einhalten zu können, bitten wir Sie, Ihr Training auf 90 Minuten pro Trainingseinheit zu beschränken.

D. Betreute Trainingszeiten, Checks und Schnuppertraining

Betreute Trainingszeiten sowie Checks und Schnuppertraining finden ohne direkten Körperkontakt zwischen Trainer und Trainierendem statt. Der Mindestabstand von 1,5 Metern ist auch hier einzuhalten.

Ergänzende Hinweise zur Nutzung des Kurs- und Workshopangebots

E. Richtlinien zur Desinfektion

Vor Betreten des Kursraums sind die Hände an der Desinfektionssäule zu desinfizieren.

F. Maximale Personenanzahl im Kursraum

Damit die Abstandsregeln auch im Kursraum eingehalten werden können, werden unsere Kurse und Workshops bis auf Weiteres auf eine Teilnehmerzahl von acht Personen beschränkt.

G. Verhalten vor, während und nach den Kursen

G.1. Der Kursraum ist nach Ihrer Ankunft und nach dem Schuhwechsel zügig zu betreten, um eine zu große Ansammlung von Personen im Vorraum zu vermeiden. Wählen Sie einen Platz im Kursraum (mit Markierungspunkt gekennzeichnet) und warten Sie dort auf den Kursbeginn.

G.2. Benötigte Materialien oder Geräte, die für die Durchführung des Kurses erforderlich werden (z.B. Matten, Bälle, Hocker) werden ausschließlich durch den Kursleiter ausgegeben und nach jedem Kurs durch den Kursleiter desinfiziert.

G.3. Kurse finden bis auf weiteres ohne direkten Körperkontakt zwischen Kursleiter und Kursteilnehmer statt. Der Mindestabstand von 1,5 Metern ist auch hier einzuhalten. Übungen werden nur mündlich angeleitet und korrigiert.

H. Weitere organisatorische Maßnahmen

H.1. Entsprechend der Vorgaben ist es bis auf Weiteres nicht möglich, nach Kursbeginn die Kurse zu wechseln oder einzelne Stunden in anderen Kursen nachzuholen.

H.2. Derzeit sind Kurse in Gruppen im Innenbereich auf höchstens 60 Minuten Dauer beschränkt.

H.3. Bitte beachten Sie, dass wir Sie bei wiederholter Nicht-Einhaltung der vorstehenden Regelungen zum Schutz anderer Mitglieder und Patienten sowie unserer Mitarbeiter vom Kurs- und/oder Trainingsbetrieb ausschließen müssen.