

Body Up Hygieneregeln & Corona-Maßnahmen – 22.06.2020

Krankheitssymptome



Verzichte bei Krankheitssymptomen auf das Training und bleib zuhause! Wer sich krank fühlt, darf auf keinen Fall am Training teilnehmen. Solltest Du Symptome wie Fieber, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Husten, Atembeschwerden haben, ist ein Fitnessstraining nicht möglich. Personen mit akuten respiratorischen Symptomen jeglicher Schwere sind vom Fitnessbetrieb ausgeschlossen.

Personen, die Kontakt zu Covid-19-Fällen in den letzten 14 Tagen hatten, sind vom Fitnessbetrieb ausgeschlossen.

Handhygiene



Bitte desinfiziere Deine Hände im Eingangsbereich mit dem für Dich zur Verfügung stehenden Händedesinfektionsmittel. Wasche in regelmäßigen Abständen Deine Hände gründlich und mit Seife.

Mindestabstand



Halte bitte im ganzen Studio sowie beim Betreten und Verlassen einen Mindestabstand von 1,5 m zu anderen Personen ein. Um einen sicheren Abstand zwischen den Trainierenden zu gewährleisten, haben wir einige Geräte umgestellt und ein paar gesperrt. Dies ist eine vorübergehende und keine endgültige Lösung und kann sich immer wieder, entsprechend den uns vorgegebenen Auflagen der Regierung, anpassen. Im Studio wird mit Bodenmarkierungen auf die Abstandsregelung hingewiesen

Maskenpflicht



Beim Betreten und Verlassen des Studios, insbesondere beim Durchqueren des Eingangsbereiches, von Trainingsbereichen (auch beim Wechsel von Gerät zu Gerät) und bei der Nutzung von WC-Anlagen, ist eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen. Bei der sportlicher Aktivität selbst besteht keine Maskenpflicht. Bitte fasse dich während des Trainings nicht mit den Händen ins Gesicht.

Gerätedesinfektion



Bitte desinfiziere vor und nach jedem Training die Kontaktflächen des von Dir genutzten Gerätes. Bringe hierzu wenn möglich ein eigenes kleines „Gäste-Handtuch“ zum Abwischen mit um der Umwelt zuliebe Papiermüll zu vermeiden. Zu reinigen sind die Griffe, die Polster, das Display, ggfls. den Fernseher, die Gewichtseinstellungen, die Einstellhebel. Kurz gesagt, alles was Du angefasst hast und irgendwie mit Dir in Berührung gekommen ist.

Flächendesinfektions-Flaschen sind auf der gesamten Trainingsfläche großzügig für Dich verteilt. Sprühe das Desinfektionsmittel bitte nicht direkt auf das Gerät, sondern immer auf Dein Handtuch. Handtuchrollen und Abfalleimer findest Du, falls Du Dein eigenes Handtuch vergessen hast, auf der Trainingsfläche.

Nies-Etikette

Huste und nieße ausschließlich in Deine Armbeuge.

Handtuchpflicht

Obligatorisch für Dein Training ist ein großes Handtuch, welches Du selbst mitbringst und beim Training unterzulegen ist. Ohne Handtuch ist kein Training möglich.

Kein Körperkontakt

Verzichte auf Handschlag und Umarmungen und nutze stattdessen umso herzlichere Worte bei der Begrüßung! Unsere Trainer*innen werden Dich nur verbal bzw. kontaktlos einweisen und korrigieren.

Umkleide, Duschen und Wellnessbereich

Die Inbetriebnahme ab dem 22.06.2020 ist an Auflagen geknüpft, sodass unter anderem die Anzahl der gleichzeitig anwesenden Personen in der Umkleide, in den Duschen, den Saunen und im Ruheraum limitiert ist. Bitte achte auf die Aushänge.

Die Umkleiden sind unter Wahrung des Mindestabstands von 1,5 m zu nutzen. Wir haben eine beschränkte Anzahl an nutzbaren Spinden freigegeben und den Mindestabstand von 1,5 m auf den Sitzbänken gekennzeichnet. Schlüssel & Vorhängeschlösser werden nach jedem Gebrauch am Empfang desinfiziert.

Immer wenn der Sicherheitsabstand von 1,5 m kurzfristig unterschritten wird (Eingang zur Umkleide und Duschaum, Treppe Saunabereich), muss ein Mund-Nasenschutz getragen werden. Wir empfehlen das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung bei jedem Durchqueren des Wellnessbereiches. In Feuchträumen (Dusche, Sauna) kann auf eine Maske verzichtet werden.

Haartrockner dürfen mit einem Mindestabstand von 2 m verwendet werden. Geräte, die nicht genutzt werden dürfen, sind gesperrt.

Die Nutzung unserer Duschen, die alle mit Trennwänden ausgestattet sind, ist unter Einhaltung des Mindestabstands möglich. In der Dusche wird Duschgel bereitgestellt.

In den Saunen ist ein Mindestabstand von 1,5 m zwischen den Einzelnen Sitzplätzen einzuhalten, diese sind entsprechend auf den Bänken markiert. In der Sauna ist eine große Unterlage selbstverständlich und Pflicht! Aufgüsse ohne Aufgussverteilung sind erlaubt.

Für die Ruheliegen muss ebenfalls eine große Unterlage mitgebracht und genutzt werden.

In den Solarien darf wieder gesonnt werden. Die Kontaktflächen müssen nach dem Bräunungsvorgang gründlich desinfiziert werden.

Die Kinderbetreuung bleibt auf Grund der behördlichen Anordnung vorerst geschlossen.

Theke, Balkon und Bistrotische

Bitte auch hier den Mindestabstand von 1,5m zu anderen Personen einhalten.

Lüftung

Die Studioräumlichkeiten werden durchgängig belüftet, zudem gibt es zwischen den Group Fitness Kursen 15 Minuten Lüftungs- und Desinfektionspausen zum vollständigen Luftaustausch.

CheckIn und Auslastung

Eine Anmeldung am Check-In ist verpflichtend, ebenso der Check-Out. Die Anwesenheitsdaten müssen im Falle einer Infektion an die Gesundheitsbehörden weitergegeben werden können.

Auslastung: Du kannst jetzt die **NoExcuse App** im App Store/Playstore runterladen. Benutze bei deiner Anmeldung in der NoExcuse App die Email-Adresse, die du bei uns hinterlegt hast. In der App kannst du dein Studio auswählen und dich damit verbinden. Auf der Startseite siehst du die Auslastung des Studios.

Trainingszeit und Häufigkeit

Vorerst ist die Trainingszeit und Verweildauer im Studio auf 90 Minuten festgelegt. Vor bzw. in jedem Trainingsraum findest du ein Schild wie viele Personen sich maximal in diesem Raum aufhalten dürfen. Wir werden die Besucherzahl entsprechend der gesetzlichen Vorgaben kontrollieren. Die Anzahl der Kursteilnehmer ist begrenzt, ebenfalls die Gesamtanzahl der Personen im Studio. Vorerst möchten wir auf ein Reservierungssystem verzichten, da wir davon ausgehen, dass es mit der erlaubten Besucherzahl kaum zu Engpässen im Kurs- oder Trainingsbereich kommen wird.

Group Fitness

Unsere Kursräume sind mit Platzmarkierungen ausgestattet, die den Mindestabstand in alle Richtungen berücksichtigen. Die Plätze sind zwingend vorgegeben. Am Ende der Kursstunde werden die benutzten Materialien gereinigt und der Raum wird 15 Minuten gelüftet. Kurse dürfen nach behördlicher Verordnung max. 60 Minuten dauern. Nach Kursende darf es zu keinen Ansammlungen kommen, d. h. die Teilnehmer sind angehalten den Kursraum erst kurz vorher zu betreten und zügig zu verlassen.

Yoga und deepWork nur mit eigener Matte

Bitte bring Deine eigene Matte mit! Barfuß-Training wie Yoga oder deepWork ist NUR noch mit eigener Matte möglich. Bis zu Deinem Platz im Kursraum trage bitte entweder Socken oder Flipflops.

Trainingsintensität

Um übermäßige Aerosolbelastungen im Studio zu vermeiden, ist es wichtig in der aktuellen Situation mit moderater Trainingsintensität zu trainieren. Deshalb werden vorübergehend nicht alle Stundenprofile angeboten.

Getränke

Die Zapfanlage darf nur mit einer Flasche, mit ab schraubbarem Mundstück und mit einer großen Öffnung genutzt werden um jeglichen Kontakt zur Zapfanlage zu vermeiden. Du findest bei der Getränkeanlage Einweg-Wattenpads um diese zu bedienen. Achte auch hier auf genügend Abstand und trage einen Mund-Nasen-Schutz.

Risikogruppen

Zu den Risikogruppen gehören Menschen mit Vorerkrankungen, mit geschwächtem Immunsystem, ältere Trainierende. Diese Personen sollen für sich entschieden (oder ggf. nach ärztlicher Empfehlung) ob sie am Training teilnehmen können.

Einweghandschuhe

Private Trainingshandschuhe sind nicht erlaubt, da sie Viren von zuhause ins Studio- oder vom Studio nach Hause verteilen könnten. Gerne stellen wir Dir bei Bedarf Einweghandschuhe zur Verfügung.

