

# Body Up Hygieneregeln & Corona-Maßnahmen – 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 Fitnesstraining 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 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. Es stehen hierfür mit Desinfektionsmittel getränkte Feuchttücher ausreichend zur Verfügung. Zu reinigen sind die Griffe, die Polster, das Display, die Gewichtseinstellungen, die Einstellhebel. Kurz gesagt, alles was Du angefasst hast und irgendwie mit Dir in Berührung gekommen ist.

Desinfizierende Feuchttücher sind auf der gesamten Trainingsfläche großzügig für Dich vorhanden.

## **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 als Dein „Depot“ - Toiletten für Dich geöffnet – Duschen nur zuhause.**

Aufgrund der behördlichen Anordnung müssen Umkleide, Dusche, Sauna und Solarium noch für einige Zeit geschlossen bleiben. Bitte komme schon in Sportkleidung ins Studio. Deine persönlichen Sachen und Straßenschuhe kannst du in einem Spind einsperren. Die Zeit in der Umkleidekabine muss auf ein Minimum reduziert werden. Die Toiletten sind für Dich geöffnet.

## **Sauna, Solarium Wellnessbereich**

Die Nutzung der Saunen- und Wellnessbereich ist von Amts wegen ebenfalls noch nicht erlaubt. Massage und Physiotherapie darf weiterhin angeboten werden.

## **Thekenbereich**

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 60 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.

## **Group Fitness**

Unsere Kursräume sind mit Platzmarkierungen (große Waben bzw. Sechsecke), in denen sich jeder Teilnehmer aufhalten muss. Diese sind ausreichend groß um den Mindestabstand in alle Richtungen zu 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.

## **Trainingsintensität**

Um übermäßige Aerosolbelastungen im Studio zu vermeiden, ist es wichtig in der aktuellen Situation mit moderater Trainingsintensität zu trainiert. 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 oder Kosmetiktücher um diese zu bedienen. Achte auch hier auf genügend Abstand und trage einen Mund-Nasen-Schutz. Die Getränkeanlage darf immer nur von einer Person gleichzeitig bedient werden.

## **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.

