

Hygienehinweise, Verhaltensregeln und Informationen zu den Abläufen im Sport- & Freizeitzentrum Empelde während der Covid-19-Pandemie

(gültig ab 25.05.2020)

Allgemeine Regeln zum Aufenthalt im Studio:

1. Mit Symptomen einer Atemwegserkrankung darf das Studio nicht besucht werden. Bitte achtet darauf, auf nicht kontaktfreie Begrüßungsrituale wie Händeschütteln oder Umarmungen zu verzichten.
2. Die Nutzung der Umkleiden ist untersagt. Bitte kommt in Sportkleidung ins Studio.
3. Die Nutzung der Duschen und des Saunabereichs ist nicht gestattet.
4. Die Abstandsregeln von mindestens 1,5m/2m sind unbedingt und überall einzuhalten. Bitte achtet besonders beim Betreten/Verlassen der Toiletten, Kursräume und im Bereich der Treppe auf den Abstand zu euren Mitmenschen.
5. Wir empfehlen, zwischendurch immer mal wieder gründlich die Hände zu waschen. Wasser und Seife reichen in der Regel aus, um die Übertragung der Viren zu verhindern. Es muss nicht immer Desinfektionsmittel sein.
6. Bitte achtet besonders darauf, eure Mitmenschen zu schützen, wenn ihr einmal niesen oder husten müsst. Niesen bitte immer in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, nicht in die Hand! Dreht euch dabei nach Möglichkeit von anderen weg.

Regeln für das Training

1. Im Eingangsbereich des Studios steht ein Händedesinfektionsmittel für euch bereit. Bitte zunächst die Hände desinfizieren, dann eintreten!
2. Bitte bringt euch für euer Training unbedingt ein großes Handtuch mit. Ohne Handtuch dürfen wir euch nicht trainieren lassen. Das Ausleihen von Handtüchern ist momentan nicht möglich.
3. Wenn du an den Kraftgeräten trainieren möchtest, desinfiziere die Kontaktflächen nach der Benutzung. Zur Wahrung der Abstandsregeln dürfen nicht zwei nebeneinanderstehende Kraftgeräte gleichzeitig besetzt sein. Es muss versetzt trainiert werden.
4. Alle Kurse finden mit maximal 10 Teilnehmern/innen statt.
5. Das Betreten und Verlassen des Kursraumes soll unter Einhaltung des Mindestabstands nur in eine Richtung erfolgen. Bitte beachtet auch, dass keine Warteschlangen vor den Räumen entstehen dürfen. Kommt bitte erst kurz vor Kursbeginn ins Studio und verlasst das Studio nach Kursende zügig wieder.
10. Eiweißshakes könnt ihr nur zum Mitnehmen bekommen.
11. Trainingstermine können weiterhin wahrgenommen werden. Ggf. werden wir mit Mund-Nasen-Bedeckung arbeiten.