

Hygienekonzept

Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen

Mai 2020



Informationen an die Klubmitglieder

Liebe Klubmitglieder,

für Euch und uns bricht wieder eine Zeit an, in der wir uns freier bewegen können. Seit dem 15. Mai 2020 bin ich und mein Team wieder für Euch präsent. Ganz herzlich möchte ich mich bei all denjenigen bedanken, die während der letzten Wochen aktiv am Videotraining teilgenommen haben. Ihr wisst aus den Medien, dass mit dem Coronavirus eine Reihe von Maßnahmen eingeleitet worden sind, die uns gemeinsam nur unter strengen Bestimmungen erlauben, aktiv unseren Sport auszuüben.

Dazu habe ich mit meinem Team ein Hygienekonzept erarbeitet, das den gesetzlich vorgeschriebenen Maßnahmen gerecht wird.

Ferner haben wir eine Reihe von sichtbaren Markierungen angebracht, die Euch eine schnelle Orientierung vermitteln: was möglich ist, was beachtet werden muss, was nicht erlaubt ist und was nach Rücksprache mit meinem Team möglich ist. Ich bitte Euch herzlich im Sinne und zum Nutzen aller Clubmitglieder, auf Einhaltung der Regeln zu achten. Nur wenn wir die Vorschriften gemeinsam einhalten, brauchen wir die Ansteckung nicht zu fürchten, sondern wir können uns auf unsere Gesundheit konzentrieren. Ich möchte darin erinnern, dass vor allem der Sport Euer Immunsystem stärkt und die Abwehrkräfte umso stabiler bleiben.

Mein Team und ich freuen uns auf Euren Besuch.

Olaf

Datei Hygienekonzept

Hygienekonzept

Allgemeine Hygienemaßnahmen

- Maskenpflicht im Eingangs- und Toilettenbereich. Im Trainingsbereich ist das Maskentragen nicht erforderlich.
- An allen markanten Punkten im Studio findet Ihr Desinfektionsmittel sowie Papierhandtüchern zum Reinigen.
- Bitte achtet darauf, dass Ihr nach dem Benutzen der Geräte eine gründliche Handhygiene vornehmt.
- Einhaltung der Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, bitte nicht in die Hand)
- Benutzte Papiertaschentücher sofort in die vorhandenen Mülleimer werfen.

Spezielle Hygienemaßnahmen

- Am Empfangscounter könnt Ihr das Hygienekonzept einsehen auf dem alle wichtigen Informationen zur Hygiene aufgeführt sind.
- Bevor Ihr das Studio betretet, solltet Ihr bereits eine gründliche Handreinigung vorgenommen haben. Ferner gilt die Handreinigung beim Aufsuchen der Sanitäranlagen und beim Verlassen des Studios.
- Die Trainingsgeräte werden nach jeder Nutzung durch unser Team desinfiziert, erst danach kann ein anderer Teilnehmer

die Geräte wieder benutzen.

- Falls Ihr persönliche Getränke mitbringt, bitte die Flasche personalisieren.
- Unsere freizugänglichen Getränkespender sind gesperrt.

Weitere Hygienemaßnahmen

- Bitte den Studiobesuch vermeiden, wenn Krankheitssymptome vorliegen.
- Wenn Ihr ins Studio kommt, tragt bitte bereits eure Trainingskleidung und einen Mund- und Nasenschutz.
- Bevor Ihr das Studio betretet, ist es Pflicht, Euren Namen, Adresse und Ankunftszeit anzugeben.
- Unser Studio ist groß genug, um die vorgeschriebenen Regeln einzuhalten. Deshalb bleibt für jeden Besucher des Studios ausreichend Platz. Trotzdem bitten wir unsere Klubmitglieder darauf zu achten, dass genügend Abstand (RKI von 1,5 – 2 m) einzuhalten ist, damit keine Ballungen entstehen.
- Damit die Abstände zwischen den Trainingsgeräten gewahrt sind, haben wir Schilder „gesperrt“ angebracht. Kurz: Zwischen 3 Geräten haben wir das Mittlere als Abstandshalter vorgesehen.
- Auf Übungen mit Körperkontakt bitte verzichten, ebenso auf Hilfestellung, z. B. beim Langhanteltraining.
- Unsere Umkleibereiche und die Duschen sind geschlossen.

- Bitte beim Verlassen des Studios den Zeitpunkt dokumentieren.

Informationen und erster Kontakt am Empfang

Sobald Ihr das Studio betretet, ist auf der rechten Eingangsseite eine große Übersicht angebracht. Hier findet Ihr alle wichtigen Informationen im Überblick, was Ihr während des Aufenthaltes im Studio bitte beachten solltet:

- 1. Bereits mit Trainingskleidung das Studio betreten**
- 2. Bitte mit der Schutzmaske das Studio betreten**
- 3. Bitte Eure persönlichen Daten zur Sicherheit aller hinterlegen**
- 4. Regelmäßig die Hände waschen und desinfizieren**
- 5. Hände aus dem Gesicht fernhalten**
- 6. Unsere Umkleidekabinen bleiben geschlossen**
- 7. Sauna und Duschen bleiben geschlossen**
- 8. Distanzregeln einhalten**
- 9. Richtig husten und niesen**
- 10. Bitte die Hinweise an den Geräten beachten**
- 11. Persönliche Getränke bitte personalisieren**
- 12. Risiken in allen Bereichen des Studios minimieren**

Wegführung durch das Studio siehe Bilder

Eingangsbereich



Hinweis vor dem
Eintreten ins Studio



Eingangsbereich
Großer Aufsteller
mit Hygienekonzept



Desinfektionsplatz



Empfangsbereich:
Auslage des
Hygienekonzeptes

Zirkelbereich



Abstände



Desinfektionsbereich



Informationstafel:
Hier ist das Hygiene-
Konzept ausgehängt

Durchgang zum Studio und den Sanitär, Umkleide- und Sanitärbereich



Bereich Cross –Training
Abstand



Saunabereich:
Zur Zeit
geschlossen



Umkleidekabinen
Hinweis: „Gesperrt“



Sanitäranlagen
„Duschbereich“
Hinweis: „Gesperrt“

Gruppenraum



Sicherheitsabstand.
Max. 11 Personen



Hinweis:
Sicherheitsabstand

Großer Studiobereich



Gesprächstisch:
Gesperrt



Saunabereich: Zur Zeit
geschlossen



Hinweisschild:
Gerät gesperrt



Desinfektionstisch
im Eingangsbereich
zum großen Studio



Zwischenräume:
Gerät gesperrt



Verschiedene Trainingsgeräte.
Sie entsprechen alle den
erforderlichen Abstandsvorschriften.



Hinweis: Gesperrt
und Abstandregel



Abstandsregeln