

## Hygienemaßnahmen Physio Aktiv Bad Schwartau

Liebe Mitglieder,

ab dem 18.05. kann das Training wieder starten. Dazu sind einige Regeln zu beachten die vor dem Trainingsbeginn unbedingt gelesen und eingehalten werden müssen. Sofern dies klappt können wir den Trainingsbetrieb langsam wieder aufnehmen.

### 1. Allgemeine Maßnahmen

- Nach dem **Betreten** des Studios sind von allen Mitgliedern die **Hände zu waschen** oder zu desinfizieren. Meldet euch danach bitte am **Tresen** damit ihr **ingecheckt** werdet.
- Beim **Betreten** und **Verlassen** des Studios ist eine **Mund- und Nasenbedeckung** erforderlich.
- Wir empfehlen auf der Trainingsfläche generell das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung und Handschuhen.
- Es ist zu jeder Zeit ein **Mindestabstand** von mind. **1,5 m** zu Trainern und anderen Mitgliedern zu wahren.
- Es dürfen **maximal 25 Personen** gleichzeitig auf der Trainingsfläche sein. Stelle dich also vorerst auf Wartezeiten ein.
- Händeschütteln, körperliche Nähe und enger Kontakt sind untersagt. Trainiere außerdem alleine.
- Intervalltraining und lange Ausdauereinheiten sollten draußen durchgeführt werden.
- Falls du Husten oder Niesen musst, tu dies bitte in ein Taschentuch.
- Sofern du dich **krank** fühlst – bleibe **Zuhause** und konsultiere ggf. einen Arzt.
- Beachte jederzeit die Anweisungen unserer Trainer.

### 2. Trainingsfläche / Kurse

- Ein Handtuch ist dringend erforderlich. Bestenfalls ein großes Badehandtuch zur Bedeckung der Geräte + ein kleines Handtuch für den Schweiß.
- Der **Aufenthalt** im Studio ist auf **1,5 Stunden** begrenzt.
- Trage in jedem Fall **Schuhe**.
- **Desinfiziere** die Geräte nach **jeder Nutzung**.
- Kleingeräte, wie Thera Bänder, Igelbälle und co. können von uns nicht ausgegeben werden. Bringt euch diese **Kleingeräte** bitte selbst mit.
- Im **E-Gym Zirkel** ist darauf zu achten, immer **einen Platz** zwischen den Geräten **frei** zu lassen. Außerdem benötigt ihr hier **Handschuhe**. Unsere Trainer werden euch in der Umsetzung behilflich sein.
- Die Kurszeiten- und regeln haben sich ggf. verändert. Schau dazu in unserem veränderten Kursplan nach oder informiere dich bei den Trainern.
- Trainiere nur an einem Gerät zur Zeit. Geräte-Hopping ist nicht gestattet.

### 3. Duschen/WC's/Umkleiden

- **Ziehe dich bereits Zuhause um**. Die Umkleiden dienen nur als Lagerraum für eure Sachen. In den Umkleideräumen dürfen sich maximal 4 Personen gleichzeitig aufhalten.
- Die **Duschen** und die **Sauna** können leider **nicht genutzt** werden.
- **WC's sind geöffnet**.

### 4. Thekenbereich

- Im Idealfall sollte bargeldlos bezahlt werden, ist jedoch nicht zwingend notwendig.
- Der **Thekenverkauf** ist zum **Mitnehmen** möglich. Der Verzehr vor Ort ist nicht gestattet.
- Im Warte- und Aufenthaltsbereich gilt es die Abstandsregeln zu wahren.
- Der Getränkespender ist leider vorerst nicht nutzbar.

Vielen Dank für dein Verständnis. Wir hoffen natürlich möglichst bald wieder mit weniger Regeln klar zu kommen. Bis dahin sind wir auf deine Mithilfe angewiesen. Vielen Dank und bis bald.

Viel Spaß beim Training,

Euer Team vom PhysioAktiv Sportsclub