

Sportpark Elz & MediVital Limburg

Hygiene-Konzept



SCHÜTZE DICH UND ANDERE!

Hygiene-Leitfaden

Vor dem Training:

- ✓ Ich informiere mich telefonisch oder über die NoExcuse App über die derzeitige Auslastung
- ✓ Ich komme wenn möglich bereits in Sportbekleidung, um den Aufenthalt in den Umkleidekabinen zu vermeiden, oder so gering wie möglich zu halten
- ✓ Ich bringe zwei Handtücher mit (ein ausreichend großes für die Geräte und ein Handtuch, um den Schweiß abzutrocknen – dieses lege ich mir am besten um den Hals)
- ✓ Wenn möglich bringe ich meine eigene Sportmatte mit
- ✓ Ich trage einen Nasen-Mund-Schutz (im Auto oder auf dem Parkplatz anziehen)

Während des Trainings:

- ✓ Ich nutze die Handdesinfektionsspender im Eingangsbereich nach dem ich die Eingangstür herein komme
- ✓ Ich achte auf meine Mitmenschen und halte mich an die vorgegebenen Abstandsregelungen (Bodenmarkierungen helfen hier)
- ✓ Ich benutze meine vom Sportpark zur Verfügung gestellten Schaumstoffgriffe bei möglichst allen Geräten (im eGym Zirkel verpflichtend)
- ✓ Ich desinfiziere die Geräte nach meiner Nutzung sorgfältig (Sprühstoß nur auf das Papierhandtuch - nicht direkt auf das Trainingsgerät)

Allgemeine Informationen und Verhaltensregeln:

- ✓ Ich halte mich an die vorgegebene maximale Geräteauslastung in den jeweiligen Trainingsbereichen
- ✓ Alle anderen Geräte haben einen ausreichend großen Sicherheitsabstand
- ✓ Ich halte mich an die Zugangsvoraussetzungen (siehe unten)
- ✓ Ich halte die Hygieneregeln ein (siehe unten)

Zugangsvoraussetzungen

Folgende Personen sollten das Studio bitte nicht aufsuchen:

- Personen mit akuten Grunderkrankungen wie Herz-Kreislauf-erkrankungen, Erkrankungen des Atmungssystems, der Leber und der Niere sowie Krebserkrankungen
- Personen mit Erkältungssymptomen
- Personen mit SARS-CoV-2 Infektionen
- Kontaktpersonen von SARS-CoV-2 infizierten Personen

Hygieneregeln

- ✓ Ich halte mind. 1,5m Abstand zu anderen Mitgliedern und Mitarbeitern
- ✓ Ich desinfiziere mir bei Betreten und Verlassen meine Hände
- ✓ Ich wasche mir regelmäßig und gründlich die Hände
- ✓ Ich achte auf die Hust- & Nieshygiene: Abstand, Wegdrehen, Taschentuch oder Ellbogen-Beuge nutzen
- ✓ Ich versuche mir mit den Händen nicht ins Gesicht zu fassen
- ✓ Ich verzichte bei akuten Grunderkrankungen und Krankheitssymptomen auf den Studio-Besuch
- ✓ Ich desinfiziere die Geräte nach Benutzung (Sprühstoß nur auf das Papierhandtuch - nicht direkt auf das Trainingsgerät)
- ✓ Ich trage eine Nasen-Mund-Schutz gemäß der aktuellen Verordnung
- ✓ Ich lege immer ein Handtuch unter, wenn ich ein Gerät benutze

DANKE.