

# Hygienevorschriften im La vida

## **Da uns die Gesundheit aller am Herzen liegt treffen wir folgende Maßnahmen:**

Wir öffnen die Trainingsfläche und den Kursbereich. Der Sauna- und Ruhebereich sowie die Duschen und Umkleiden bleiben jedoch bis auf weiteres geschlossen. Ausdauerkurse (z.B. Spinning) können aufgrund der erhöhten Ansteckungsgefahr bei gutem Wetter nur draußen stattfinden.

Um möglichst wenige Sportler gleichzeitig im Studio zu haben, erfolgt das Training nur mit einer telefonischen Terminvergabe vorab. So können wir die Stoßzeiten strecken und sicherstellen, dass nur bis zu 6 Mitglieder gleichzeitig auf der Trainingsfläche sind. Ein weiterer Vorteil dieser Terminvergabe ist die Nachverfolgung der Ausbreitung bei einem Coronafall.

Ein Mitglied darf nur ohne Krankheitssymptome zum Training kommen.

Die Mitglieder müssen bereits in Sportkleidung zum Training erscheinen, da die Umkleiden vorerst geschlossen bleiben. Ein eigenes Handtuch zum Unterlegen und ein Mund- und Nasenschutz ist Pflicht. Das Tragen von Handschuhen wird empfohlen. Es wird gebeten ein eigenes Getränk mitzubringen, da wir keine Getränke oder Behältnisse herausgeben.

Bei Eintritt in das Fitnessstudio sind die Hände mit dem am Eingang stehenden Desinfektionsspender zu desinfizieren.

Anschließend melden sich die Mitglieder am Tresen an und bekommen eine Einweisung in die Hygienevorschriften. Die Kenntnisnahme ist zu unterzeichnen.

Das Personal hinterm Tresen schützt andere und sich selbst durch das Tragen einer Maske und durch den am Tresen angebrachten Hygieneschutz.

Die Wertsachen der Mitglieder (besonders Smartphones) können in kleinen Spinden verwahrt werden. Diese sind von den Mitgliedern vor Benutzung und regelmäßig vom Personal zu desinfizieren.

Im ganzen Studio gelten die allgemein vorhandenen Hygienevorschriften. Verpflichtend ist ein Mindestabstand von 1,5m – 2m zu allen anderen Personen. Auf das Händeschütteln bei Begrüßung und auch auf das „Spotten“ (Hilfestellung einer anderen Person beim Training) wird verzichtet. Die Fenster sind zur Luftzirkulation offenzuhalten.

## **Maßnahmen auf der Trainingsfläche**

An einem Gerät, das einen geringeren Abstand als 1,5 m zu einem anderen Gerät hat, das gerade genutzt wird, darf nicht trainiert werden.

Die Trainierenden sind verpflichtet die Geräte nach Benutzung zu desinfizieren. Auch die Mitarbeiter sind zur regelmäßigen Reinigung/Desinfektion von Griff- und Nutzstellen angehalten.

Ein Cardiotraining ist aufgrund der erhöhten Ansteckungsgefahr noch untersagt.

Während des Trainings können die Mitglieder sich an einer unserer „Hygienestationen“ die Hände desinfizieren.

Das Verlassen des Studios findet – außer während eines Kurses - durch den Ausgang im Kursraum statt, um Ein- und Ausgang zu trennen.

## **Maßnahmen im Kursbereich**

Der Mindestabstand ist wie gewohnt zu jedem Zeitpunkt einzuhalten.

Während des Kurses sollen möglichst wenig Hilfsmittel (Hanteln, Bänder, etc.) benutzt werden. Vor einem Wechsel sind diese zu desinfizieren! Benutzte Hilfsmittel müssen nach dem Kurs separat zur Seite gelegt werden. Das Personal übernimmt die gründliche Reinigung.

Innerhalb des Kurses ist den Teilnehmern die Möglichkeit zur Desinfektion durch den neben der Tür hängenden Spender gegeben.

Euer La vida -Team