

REGELN FÜR DIE VITAL-AKTIV STUDIOS BAD DOBERAN + KÜHLUNGSBORN NACH DER LOCKERUNG DER KONTAKTSPERRE ab 25.05.2020

Organisation des Trainingsbetriebs

- Alle Mitglieder und evtl. Gäste müssen sich in eine Tagesanwesenheitsliste mit folgenden Daten eintragen:
Vor- und Familienname, vollständige Anschrift, Telefonnummer, sowie Uhrzeit des Besuchs des Studios
- Check-In / Check-Out erfolgt mittels persönlicher Chipkarte
- Wir empfehlen nach der verordneten Corona-Zwangspause vorerst zweimal pro Woche ein 45-minütiges Training, an unterschiedlichen Tagen, zu absolvieren.
- Max. Anzahl Mitglieder im Studio
Kühlungsborn: 25
Bad Doberan: 35
- Umkleiden und Duschen bleiben vorerst gesperrt, sowie Lounge Bereiche und Ruhezonen
- **Wir empfehlen bereits in Sport- bzw. Trainingskleidung zu erscheinen!**
- Zum Wechseln der Schuhe stehen die Umkleidebereiche / Kursraum zur Verfügung, dabei sind **immer** die Abstandsregelungen zu beachten.
- In den Toiletten wird zusätzlich zur Flüssigseife ein Hinweisblatt auf korrektes Händewaschen bereitgestellt.
- Reha Sport – Kurse und sonstige Kurse finden bis zum 14.06.2020 **nicht** statt.
- Kein Verleih von Polar Brustgurten, Gläser für Wasserspender und Handtüchern!
- In an allen Trainings- und Bewegungsbereichen sind zusätzliche Desinfektionsspender und Papierrollen aufgestellt, um bei Bedarf eine eigene Desinfektion durchzuführen. Zusätzlich erfolgt die regelmäßige Reinigung der Sitzpolster, Türklinken und Sanitärbereiche. Es werden entsprechende Protokolle geführt.

Voraussetzungen, um am Training teilnehmen zu dürfen

- Vor und nach dem Training müssen die Hände gründlich gewaschen und desinfiziert werden.
- Die Mitglieder tragen eine lange Sporthose und ein schulterbedeckendes Oberteil.
- Der Sicherheitsabstand von mind. 1,5 Meter ist einhalten.
- Jedes Mitglied muss ein eigenes, bei 60 Grad gewaschenes, großes Handtuch, Größe mind. **100 x 50cm** mitbringen und beim Training unterlegen.

- Mitglieder, die sich nicht an vorgegebene Maßnahmen halten, können das Trainingsangebot nicht nutzen. Mitgliedern mit Krankheitssymptomen bleibt der Zugang verwehrt.

Trainingsgeräte

- Alle freigegebenen Kraft- und Cardiogeräte können genutzt werden (kein Functional Equipment wie Therabänder, Tubes, Balance Pad).
- Zwischen den Geräten ist immer ein Sicherheits-Abstand von mindestens 2,00 Meter zu halten.

Nutzung von Trainingsmatten

- Die „genutzten“ Matten werden täglich durch das Personal desinfiziert und erst dann wieder zur Verfügung gestellt.

Verhalten der Mitarbeiter

- Alle Mitarbeiter tragen einen einfachen und waschbaren Mund-Nasen-Schutz
- Es sind durchgängig Mitarbeiter der Gesundheitsstudios während der Trainingszeit zur Betreuung und zur zwischenzeitlichen Desinfektion etc. vor Ort.
- Alle Mitarbeiter werden ausführlich über die Regeln geschult.
- Das Einhalten der Schutzmaßnahmen wird dauerhaft von den Mitarbeitern überwacht.