

# Fitness-Studio

---

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

die von den Behörden getroffenen Lockerungen der Corona-Maßnahmen am 26.06.2020 ermöglichen es, seit 01.07.2020 unter gelockerten Bedingungen zu trainieren. Zum 01.09.2020 kommen weitere Maßnahmen hinzu (rot markiert).

## Generell:

1. Das Betreten der Anlage mit COVID-19-Symptomatik und respiratorischer Symptomatik, d.h. Erkältungszeichen, Grippesymptomen, akuter Verlust von Geruchs- und Geschmackssinn ist strengstens untersagt. Ebenfalls keinen Zutritt haben Personen, die in Kontakt zu einer infizierten Person stehen oder standen, wenn seit dem Kontakt mit einer infizierten Person noch nicht 14 Tage vergangen sind.
2. Grundsätzlich ist der Aufenthalt im Fitness-Studio nur zu Übungs- und Trainingszwecken gestattet. Kontakte sind auf ein Mindestmaß zu beschränken. Dabei ist die Einhaltung eines Sicherheitsabstands von mindestens 1,5 Metern zu gewährleisten. **Die Toiletten sind wieder frei zugänglich. Jedoch sind sie einzeln zeitlich versetzt zu betreten und zu verlassen.**
3. Die Sportlerinnen und Sportler können Umkleiden und Sanitärräume, insbesondere Duschräume wieder nutzen. Die Anzahl der Personen in diesen Räumen ist jedoch auf 4 begrenzt.
4. Die Anzahl der gleichzeitig Trainierenden ist auf 20 Personen erhöht worden. Bitte rechnen Sie dennoch mit Wartezeiten!
5. An der Sportbar können Getränke, Riegel und Ähnliches zum Training ausgegeben werden. Ein Verweilen an der Sportbar ist wieder möglich.
6. Die Öffnungszeiten haben sich vorübergehend geändert. Bitte entnehmen Sie diese unserer Homepage unter [www.online-psk.de](http://www.online-psk.de).
7. Trainierende, die sich nicht an die Regeln halten, werden vom Training ausgeschlossen.
8. **Beim Aufenthalt im Gebäude muss ein Mund- und Nasenschutz getragen werden! Ausgenommen während des Trainings.**

# Fitness-Studio

---

## Mitzubringen sind:

1. \*großes Handtuch\*
2. \*Trinkflasche aus Kunststoff\*
3. \*Mund- und Nasenschutz\* Bei Wartezeiten empfehlen wir ein Mund- und Nasenschutz zum Verweilen auf unserem Gelände.

## Training im Studio:

1. Lassen Sie bei Ankunft ihre Anwesenheit mit Namen, Kontaktdaten und Uhrzeit am Empfang dokumentieren. So kann eine Rückverfolgung im Fall eines Infektionsgeschehens gewährleistet werden. Die erfassten Daten können anlassbezogen und auf Verlangen an die lokalen Gesundheitsbehörden weitergegeben werden.
2. Ihre Hände müssen vor Beginn des Trainings (am Empfang) desinfiziert werden.
3. Die Nutzeroberflächen der Geräte müssen nach der Nutzung eigenständig mit dem zur Verfügung gestellten Desinfektionsmittel gereinigt werden.
4. Achten Sie darauf, dass immer ein Trainingsgerät zwischen ihrem Trainingsgerät und dem Trainingsgerät der nächsten Person frei bleibt.
5. Es darf maximal eine Stunde insgesamt trainiert werden. Wir machen Sie 5 Minuten vor Trainingsende darauf aufmerksam.
6. Es finden wieder Probetraining, betreutes Training und Trainingsplanerstellung mit einem Trainer statt. **Der Trainer, sowie der Trainierende muss ein Mund- und Nasenschutz tragen.** Hierfür vereinbaren Sie bitte einen Termin.
7. Nach dem Training verlassen sie bitte zügig, jedoch unter Einhaltung der Abstandsregeln, das Haus.

Der Sportbetrieb ist nur unter den sofort geltenden Regeln möglich. Dies stellt für uns alle eine Herausforderung dar. Bisher haben wir die ersten Schritte gut gemeistert. Wir sind uns sicher, dass es weiterhin bergauf geht!