

## Hygiene- und Verhaltensregeln

---



### **Abstand Halten**

Bitte immer einen Mindestabstand von 1,5 Meter zu anderen Personen einhalten. Warteschlangen beim Zugang und Abgang vom Gelände vermeiden.

Keine Trainings- oder Hilfspartner. Es darf nur alleine trainiert werden.



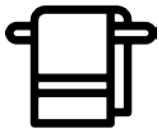
### **Hände waschen / desinfizieren**

Wascht und desinfiziert euch bitte regelmäßig und gründlich die Hände insbesondere beim Betreten und Verlassen des Studios.



### **Keine Maskenpflicht**

Es besteht laut Verordnung keine Maskenpflicht. Freiwillig darf jedoch jeder eigenverantwortlich darauf zurückgreifen.



### **Handtuchpflicht**

Es besteht eine Handtuchpflicht. Ohne Handtuch können wir kein Training zulassen. Verwendet für das Training immer ein großes Handtuch als Unterlage auf den Polstern der Geräte.

Bringt bitte unbedingt ein eigenes Handtuch zum Training mit. Es werden derzeit keine Handtücher verliehen.



### **Getränkezapfanlage gesperrt**

Bringt bitte unbedingt euer eigenes Trinken zum Training mit. Die Getränkezapfanlage ist nicht in Betrieb. Bitte beachtet, dass Glasflaschen auf der Trainingsfläche nicht erlaubt sind.



### **Abstand bei Gerätenutzung**

**NICHT** direkt nebeneinander trainieren! Bitte jeweils ein Trainingsgerät zur nächsten trainierenden Person freilassen.



### **Geräte desinfizieren**

Desinfiziert bitte die Trainingsgeräte und Utensilien nach jeder Benutzung. Besonders die Polster und Griffe müssen desinfiziert werden.



### **Umkleiden gesperrt**

Die Umkleiden, Duschen sowie der Sauna- und Wellnessbereich müssen leider geschlossen bleiben.

Bitte erscheint bereits in Trainingskleidung. Es besteht keine Möglichkeit zur Nutzung der Schließ- und Ablagefächer. Sporttaschen und Wertgegenstände bitte zu Hause oder im Auto lassen. Im Eingangsbereich steht eine Schuhwechsellzone zur Verfügung.

## Hygiene- und Verhaltensregeln

---



### **Toilettennutzung**

Das Personal-WC bzw. Behinderten-WC im Thekenbereich steht als Toilette für alle zur Verfügung.

Es darf immer nur eine Person die Toilettenräume benutzen.



### **Trainingsbekleidung**

Wir bitten euch auf Tops und Tanktops zu verzichten. Bitte kleidet euch so, dass es so wenig wie möglich Hautkontakt zu Polstern und Geräten geben könnte.



### **Ausdauertraining / Kursangebote**

Hochintensives Ausdauertraining in geschlossenen Räumen ist untersagt.

Bis auf weiteres bleibt daher der Cardio-Bereich geschlossen. Wir bieten zudem vorerst auch keine Kurse an. Über Änderungen werden wir euch umgehend informieren.



### **Personen- und Zeitbegrenzung**

Anhand der Größe unserer Trainingsfläche dürfen laut den Vorgaben maximal 20 Personen zeitgleich im FGZ trainieren. Aufgrund der Personenbegrenzung und den gekürzten Öffnungszeiten ist die Trainingszeit bis auf weiteres auf 60 Minuten begrenzt.

Wir würden gerne auf ein Vorab-Anmeldesystem verzichten und wollen auch ungern jemanden wieder nach Hause schicken. Wir können allerdings derzeit nicht abschätzen, ob es zu Einschränkungen wegen der Personenbegrenzung kommen wird. Bitte versucht daher den restlichen FGZ-Nutzern gegenüber die Zeitbegrenzung einzuhalten.



### **Check-In / Check-Out Pflicht & Datenerfassung**

Es ist zwingend erforderlich, sich vor dem Training **Ein-** und nach dem Training **Auszuchecken**, damit die Dokumentation im Falle einer Infektion dem Gesundheitsamt vorgelegt werden kann, um mögliche Infektionsketten nachvollziehen zu können.

Mit dem Betreten des FGZ erkennt der Nutzer unsere Hygiene- und Verhaltensregeln an, stimmt der Datenerfassung zu und erklärt sich damit einverstanden, dass die Daten ggf. zur Nachverfolgung bereitgestellt werden können



### **KEIN Zutritt bei Symptomen und Kontakt zu infizierten Personen**

Bitte erscheint nur gesund zum Training. Wenn ihr Symptome wie Fieber, Erkältung oder Husten habt, bleibt bitte dem Training fern.

Bleibt bitte ebenfalls zu Hause, wenn ihr in Kontakt zu einer infizierten Person steht oder standet, wenn seit dem Kontakt noch keine 14 Tage vergangen sind.

### **Anweisungen folgen**

Befolge immer die Anweisungen des FGZ-Personals. Die Hygiene- und Verhaltensregeln sind ergänzend zu unserer Haus- und Trainingsordnung und dienen dem Schutze unserer Nutzer und unseres Personals.

Durch die Einhaltung trägst du dazu bei, dass wir auch weiterhin für dich geöffnet haben dürfen.

