

Hygiene- und Sicherheitskonzept therafit

1. Verhaltenskodex

- a) Alle Mitglieder müssen den aktuellen **Corona-Trainingsverhaltenskodex** einhalten. Dieser gilt ergänzend zu der allgemeinen Studioordnung. Der Verhaltenskodex wird im therafit ausgehängt. Durch die Trainingsteilnahme bestätigt das Mitglied den Verhaltenskodex. **Hält der Sportler sich nicht an die Vorgaben bzw. Anweisungen des Personals, wird er bis auf weiteres vom Training im therafit ausgeschlossen.**

2. Distanzregeln und Körperkontakte

- a) Die Mitglieder und das Personal halten einen **Mindestabstand von mindestens 1,5 / 2,00 m** ein. Körperkontakte sind strikt zu vermeiden, auf Gepflogenheiten des sozialen Miteinanders wie Händeschütteln, in den Arm nehmen, Abklatschen wird verzichtet.
- b) Eine Trainerkorrektur bzw. Einweisung von Bewegungsausführungen und Bewegungstechniken der Mitglieder erfolgt kontaktlos verbal. Sollte dabei ein Abstand von 2,0 Metern nicht gewährleistet werden können, gilt Maskenpflicht.
- c) Im offenen Trainingsbereiche im Freihantel- und Bodenbereich ist eigenständig und durch unsere Trainer auf ein **Sicherheitsabstand von 2,00 m** zu achten.
- d) Zwischen zwei gleichzeitig benutzten Fitnessgeräten ist ein Sicherheitsabstand von 2 Metern einzuhalten.

3. Begrenzte Teilnehmerzahl / begrenzte Trainingszeit

Um die Distanzregeln und einen hygienischen Trainingsablauf im therafit gewährleisten zu können gilt:

- a) Jedem Mitglied steht zunächst maximal 90min Bewegungszeit auf der Trainingsfläche zur Verfügung. Hierbei sollte der Schwerpunkt des Trainings auf Übungen und Geräte gelegt werden, die das Mitglied im häuslichen Bereich nicht zur Verfügung hat bzw. auf Übungen die dort nicht umgesetzt werden können.
- b) In einem 30 – Minuten-Takt z.B. 10:00 / 10:30 / 11:00 Uhr erfolgt der Einlass von einer kleinen Anzahl von Trainierenden in den Trainingsbereich. Die gestaffelte Terminierung und Einlasssituation soll ein gleichmäßiger Personenfluss gewährleistet und eine Ansammlung von Menschen im Wartebereich verhindern.
- c) **Die Trainingszeit jedes Mitgliedes muss vorab durch anmelden über Telefon und/oder eine App vermerkt bzw. bestätigt werden.** Die Dokumentation der Termine (CheckIn und CheckOut mit Zeitstempelfunktion) erfolgt über die Verwaltungssoftware.
- d) Das Einhalten der maximalen anwesenden Personenanzahl wird durch das elektronische Check-in Software dokumentiert und vom Personal überprüft.
- e) Der Trainingsraum ist nach Ablauf der Zeitfrist selbstständig von dem Mitglied über den gekennzeichneten Ausgang zu verlassen.
- f) **Mitglieder die ohne Termin erscheinen, können nicht trainieren.**
- g) Sportequipment (z.B. Therabänder etc.), deren Kontaktflächen schwer zu reinigen sind, werden nicht zu Verfügung gestellt.
- h) Für die Mitglieder stehen ausreichende Mengen an Handdesinfektionsmitteln zur Verfügung. Die genutzten Geräte, Sitzflächen und Griffe werden regelmäßig von den Trainern gereinigt.
- i) Die Räumlichkeiten werden immer gut durchlüftet. Gegebenenfalls muss mit wärmerer Kleidung trainiert werden.

4. Kurs

- a) **Kurse können nur nach vorheriger Anmeldung telefonisch oder per App gebucht werden.** Die Dokumentation der Termine (CheckIn und CheckOut mit Zeitstempelfunktion) erfolgt über die Verwaltungssoftware.
- b) Je nach Hallengröße und Kursangebot gibt es eine max. Teilnehmerzahl (Abstandsgebot)
- c) Ein Zu – und Abluftanlage sorgt für ausreichende Belüftung, bei Zugluft oder zu kalter Halle muss wärmere Kleidung gewählt werden
- d) Bei Kursangeboten auf der Matte ist ein **großes Handtuch max. 70 x 140cm mitzubringen**

5. Umkleiden/Duschen/Sauna/Gastronomie

- a) Der Zugang zum WC ist mit Maske möglich. Die maximale Anzahl der sich dort aufhaltenden Personen sowie die hygienischen Verhaltensregeln sind ausgehängt.
- b) Auch in den Umkleideräumen gilt eine Maskenpflicht sowie eine Abstandsregelung von mindestens 1,5m zu anderen Personen
- c) Im Saunabereich (Sauna, Dusche, Gang, Ruheraum, Dachterrasse) gilt eine Abstandsregel von mindestens 1,5m zu anderen Personen.
- d) **Getränke stehen zur Verfügung, können aber nur in eigenen Flaschen mit extra Mundstückaufsatz und separater Einfüllöffnung gezapft werden.**

6. Schutzkleidung /Schutzausrüstung

- a) Bis zum Erreichen der Trainingsfläche muss auf dem Gelände vor dem therafit und im Gebäude eine Nasen-Mundbedeckung getragen werden.
- b) **Auf den Geräten / Matten ist ein großes Handtuch von mindesten 70 x 140 cm zur Polster/Mattenabdeckung zu verwenden.**
- c) Das Trainieren in Tank-Tops/Muskelshirts und/oder Hot-Pants ist nicht gestattet.

7. Umgang mit Risikogruppen

- a) Für Angehörige von Risikogruppen ist das Individualtraining im therafit möglich. Bei gesundheitlichen Bedenken des Mitgliedes, muss dieses mit seinem behandelnden Arzt Rücksprache halten. Sollten Unsicherheiten bestehen wird dem Mitglied ein Trainingsverzicht nahegelegt.

8. Reinigung

- a) Die Angestellten reinigen regelmäßig alle genutzten Kontaktflächen mit entsprechenden Reinigungsmitteln.
- b) Eine komplette Grundreinigung der Trainingsfläche erfolgt durch die Reinigungskräfte täglich.
- c) Die freigegebenen Sanitäranlagen (WCs) werden 2x täglich gereinigt/desinfiziert.
- d) Der anfallende Abfall (Desinfektion Sportgeräte, etc.) wird 2x täglich durch das Personal entsorgt.
- e) Das Reinigungs- und betreuende Personal erhält regelmäßige Schulungen zur Umsetzung der aktuell vorgeschriebenen Hygiene- und Sicherheitsstandards.

9. Registrierung

Wir sind verpflichtet, alle Teilnehmer namentlich zu registrieren und die Kontaktdaten im Fall einer nachgewiesenen Covid19-Infektion an das Gesundheitsamt zu übermitteln.

Stand: 16.09.2020