

Hygienekonzept des No4 Aktivzentrums

Stand 28.07.2020

Allgemeine Hygieneregeln

Es gelten für alle Mitarbeiter, Trainer, Referenten, Kursteilnehmer, Mitglieder und Besucher des No4 Aktivzentrums folgende allgemeine Hygieneregeln:

- Ein Mindestabstand von 1,5 Metern ist in den Räumen und auf dem gesamten Gelände des No4 Aktivzentrums einzuhalten.
- Tragen einer geeigneten Mund-Nasen-Bedeckung (diese ist selbst mitzubringen) im gesamten No4 Aktivzentrum, insbesondere beim Durchqueren von Eingangsbereichen, bei der Entnahme und dem Zurückstellen von Sportgeräten, in Sanitärbereichen (WC-Anlagen) sowie bei den Kursen, sofern erforderlich.
- Desinfizieren der Hände beim Betreten des No4 Aktivzentrums (Spender sind in beiden Eingangsbereichen und zwischen den Umkleiden angebracht).
- Vermeidung von Körperkontakt.
- Regelmäßiges Händewaschen/-desinfizieren vor allem nach dem Kontakt mit Trainingsgeräten und Einrichtungsgegenständen oder dem Gang zur Toilette.
- Einhaltung der Husten- und Niesetikette (Husten oder Niesen in die Armbeuge oder in ein Taschentuch).
- Seit dem 22.06.2020 dürfen Umkleiden und Duschen mit folgenden Schutzmaßnahmen wieder geöffnet werden.
 - o Einhaltung des Mindestabstandes
 - o Maskenpflicht (in der Umkleide)
 - o Duschen nur einzeln und mit geeigneten Badeschuhen

(Achtet bitte darauf, nichts in der Umkleide liegen zu lassen. Aus aktuellem Anlass können wir keine Kleidungsstücke oder Handtücher aufbewahren und müssen diese sofort entsorgen).

- Eigene Trainingsstöcke, -messer, -geräte, die nicht zum Inventar des No4 Aktivzentrums gehören, bitte mit nach Hause nehmen. Eine Lagerung persönlicher Gegenstände im Zentrum ist nicht mehr möglich.
- Der öffentliche Wasserspender darf nicht benutzt werden und ist somit außer Betrieb gesetzt worden.
- Der Aufenthalt am Thekenbereich ist untersagt. Die Ausgabe von Kaffee und Protein-Shakes ist im Moment auch noch nicht gestattet.
- Bei Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen, sowie bei (Corona-spezifischen) Symptomen (z. B. Fieber, trockener Husten, Atemproblemen, Verlust Geschmacks- / Geruchssinn, Hals-, Gliederschmerzen, Übelkeit / Erbrechen, Durchfall) unbedingt zu Hause bleiben!

Hygieneregeln für den Kursbetrieb

Zusätzlich zu den allgemeinen Hygieneregeln gelten für den Kursbetrieb noch folgende „Hygieneregeln für den Kursbetrieb“:

- Die Teilnehmerzahl richtet sich bei Kursen im Zentrum nach der Art des Kurses und der Größe des Kursraumes.
- Um die zulässige Teilnehmerzahl für einen Kurs nicht zu überschreiten, ist eine Anmeldung zu den Kursen über unser Buchungssystem zwingend erforderlich. Eine Teilnahme ist ohne vorherige Anmeldung nicht möglich.
- Gruppenkurse werden Indoor auf höchstens 60 Minuten beschränkt

- Die Kursräume sind vor und nach einer Kurseinheit zu lüften.
- Die Abstandsregeln sowie das Tragen eines Mundschutzes sind an den Engstellen der Ein- und Ausgänge einzuhalten.
- Der Mundschutz kann während des Kurses abgenommen werden.
- Nach dem Kurs den Kursraum zügig verlassen (Mundschutz), damit gelüftet werden kann, und die nächsten Teilnehmer den Kursraum betreten können.
- Beim Nutzen von Trainingsbänken/-geräten ist ein Handtuch (dieses ist selbst mitzubringen) unterzulegen.
- Die Geräte/Stangen/Gewichte sind nach der Benutzung von den Teilnehmern aufzuräumen und zu desinfizieren.
- Sportequipment deren Kontaktflächen schlecht zu desinfizieren sind wie z. B. Therabänder und Matten dürfen nicht zur Verfügung gestellt werden. Deshalb dürfen nur eigene Yoga- und Gymnastikmatten verwendet werden. Kleingeräte dürfen nur nach Absprache eingesetzt werden, wenn die Desinfizierung der Kleingeräte sichergestellt ist.
- **Die Kursinhalte werden stets den aktuellen Bestimmungen angepasst. Bei Kontaktsportarten wie Kali: In jeder Trainingseinheit, die Übungen mit Körperkontakt nur mit einem festen Trainingspartner ausführen. (Kein Partnerwechsel während einer Einheit!)**

Hygieneregeln für den Kraftraum

Zusätzlich zu den allgemeinen Hygieneregeln gelten für die Nutzung des Kraftraums noch folgende „Hygieneregeln für den Kraftraum“:

- Um der Dokumentationspflicht nachzukommen, ist zum Öffnen der Türe stets der Transponder zu benutzen. Auch wenn die Türe zum Lüften geöffnet sein sollte, bitte mit dem Transponder „einchecken“.
- Es dürfen nur 10 Personen gleichzeitig im Kraftraum anwesend sein. (Der Mindestabstand von 1,5 m ist auf jeden Fall einzuhalten.)
- Während des Trainings muss kein Mundschutz getragen werden.
- Versucht bitte euer Training auf maximal 90 Minuten zu begrenzen, damit alle die Möglichkeit haben, zu trainieren.
- Beim Nutzen von Trainingsbänken/-geräten ist ein Handtuch (dieses ist selbst mitzubringen) unterzulegen.
- **Die Geräte/Stangen/Gewichte sind vom Trainierenden nach der Benutzung aufzuräumen und zu desinfizieren.**

Sanktionen

Zuwiderhandlungen gegen das Infektionsschutzgesetz (IfSG) werden mit empfindlichen Bußgeldern geahndet. Deshalb werden wir allen Personen, die nicht zur Einhaltung der genannten Regeln bereit sind, im Rahmen des Hausrechtes den Zutritt verwehren. Das No4 Aktivzentrum behält sich vor bei Zuwiderhandlung die betreffende/n Person/en in Regresspflicht zu nehmen.