

# Hygienevorschriften im fit for life (Stand 30.06.2020)

[https://www.stmgi.bayern.de/wp-content/uploads/2020/06/20200620\\_rahmenkonzept\\_sport.pdf](https://www.stmgi.bayern.de/wp-content/uploads/2020/06/20200620_rahmenkonzept_sport.pdf)

[https://www.stmwi.bayern.de/fileadmin/user\\_upload/stmwi/Publikationen/Themenblaetter/2020-06-19\\_Hygienekonzept\\_Baeder.pdf](https://www.stmwi.bayern.de/fileadmin/user_upload/stmwi/Publikationen/Themenblaetter/2020-06-19_Hygienekonzept_Baeder.pdf)

Hygienebeauftragte sind Dirk Berger, Sebastian Böhme, Patrick Wolf und Melissa Mayer.

Der Zutritt für das Studio ist verboten, wenn eine Person

- innerhalb der letzten 14 Tage positiv auf COVID-19 getestet wurde
- in den letzten 14 Tagen Kontakt zu COVID-19-Fällen hatte
- unspezifischen Allgemeinsymptome und respiratorischen Symptome jeder Schwere hat

Eine Unbedenklichkeit trotz COVID-19 ähnlicher Symptome (z. B. starker Husten o. ä.) ist durch eine ärztliche Bescheinigung nachzuweisen.



## Mund-Nasen-Bedeckung

Grundsätzlich sind alle Personen innerhalb des Studios verpflichtet eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen (z. B. im Ein- und Ausgang, auf dem Weg zur Toilette, beim Wechsel der Trainingsgeräte).

Die Bedeckung darf nur während einer Übung bzw. am Trainingsgerät abgenommen werden.



## Mindestabstand

Es muss immer ein Mindestabstand von 1,5 Meter eingehalten werden. Die Nichteinhaltung ist nur Personen gestattet, für die auch die allgemeine Kontaktbeschränkungen nicht gelten (z. B. gleicher Hausstand).

Der Eingang erfolgt über die Terrasse und der Ausgang über den bisherigen (Seiten)eingang.



## Handhygiene

Die Hände sind gründlich mit Seife zu waschen.

Halten Sie die Hände zunächst unter fließendes Wasser. Seifen Sie dann die Hände gründlich ein – sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denken Sie auch an die Fingernägel. Reiben Sie die Seife an allen Stellen sanft ein. Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden. Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen. Verwenden Sie zum Schließen des Wasserhahns Ihren Ellenbogen. Trocknen Sie anschließend die Hände sorgfältig ab, auch in den Fingerzwischenräumen.



### **Maximale Personenanzahl**

Entsprechend der Studiogröße ist die Anzahl an trainierenden Personen auf der Trainingsfläche auf 60 begrenzt.

Eine Reservierung für die Trainingsfläche ist nicht mehr notwendig. Im Ausnahmefall, kann es allerdings zu kurzen Wartezeiten kommen.

Zu den gekennzeichneten Zeiten (Dienstag und Freitag: 10:30 – 12:00 Uhr) ist das Training den Risikogruppen vorenthalten.

### **Kursangebot**

Im Kursbereich sind bis zu 11 Teilnehmer erlaubt. Die verfügbare Fläche für jeden Kursteilnehmer wird durch Klebebänder sichtbar abgetrennt.

Eine Reservierung ist in jedem Fall erforderlich. Kursteilnehmer können sich entweder selbständig über das Onlineportal (Link auf Social Media und auf der Homepage) oder telefonisch eintragen. Es darf maximal ein Kurs pro Tag gebucht werden.

Ein Kurs dauert maximal 45 Minuten, anschließend werden die Räume 15 Minuten gelüftet. Es erfolgen ausschließlich kontaktlose Kurse.

### **Besuchernachweis**

Jeder ist verpflichtet sich an der Theke ein- und auszuchecken. Nur so kann der genaue Nachweis über Anwesenheitszeiten erfolgen (inkl. Vor-/ Nachname und Kontaktmöglichkeit). Mitglieder dürfen sich erst auschecken, wenn sie anschließend das Grundstück umgehend verlassen.

### **Reinigung**

Mitglieder müssen die Trainingsgeräte nach jeder Nutzung selbständig und gründlich desinfizieren. Dafür stehen Einweghandtücher, Desinfektionsmittel und Abfalleimer bereit.

Die bisher schon bestehende Handtuchpflicht bleibt davon unberührt.

### **Lüftung**

Mittels Beklebung gekennzeichnete Fenster müssen dauerhaft geöffnet bleiben. In regelmäßigen Abständen erfolgt ein fünf minütiges Stoßlüften durch Öffnen aller Fenster.

Bitte wählt eure Kleidung dementsprechend.

## **Umkleiden, Duschen und Wellness**

Die Umkleiden können genutzt werden. Es dürfen sich zeitlich maximal fünf Personen in den Umkleiden aufhalten; der Sicherheitsabstand muss gewahrt werden.

Der Saunabereich kann ohne Mundschutz unter Einhaltung des Mindestabstands genutzt werden. Zeitgleich können sich maximal vier Personen in der Sauna aufhalten. Aufgüsse sind ohne Aufgussverteilung („Wedeln“) möglich. Der Ruhebereich und die Sauna werden in regelmäßigen Abständen stoßgelüftet, auf die bereits bestehende Handtuchpflicht wird nochmals explizit verwiesen. Die Infrarotkabine muss geschlossen bleiben.

Massagen werden wieder angeboten.

Das Solarium darf genutzt werden.

## **Milon Zirkel**

Der Rhythmus wurde so angepasst, dass die Pausenzeiten ausreichen, um die Geräte zu desinfizieren und der Sicherheitsabstand eingehalten werden kann. Im Kraft-Ausdauer-Zirkel beträgt die Wartezeit am Startgerät max. 60 Sekunden, die Pause zwischen den Geräten 60 Sekunden und die Trainingszeiten 60 Sekunden bzw. 180 Sekunden am Cardiogerät. Je ein Cardiogerät wurde gesperrt. Im Kraftzirkel erhöht sich die Trainings- und Pausenzeit auf jeweils 60 Sekunden. Im Ausdauerzirkel wird das Fahrrad gesperrt.

Ein Überspringen des Startgeräts oder der Geräte im Zirkel ist verboten.

## **Kinderbetreuung**

Die Kinderbetreuung ist geöffnet. Kinder bis sechs Jahre sind von der Maskenpflicht befreit. Aufgrund des Risikogruppentrainings sind die Betreuungszeiten wie folgt: Montag und Mittwoch von 8:45 – 11:30 Uhr und am Dienstag und Freitag von 8:45 – 10:30 Uhr. Die Fenster müssen auch hier geöffnet bleiben, bitte kleidet eure Kinder dementsprechend.

## **Gastronomischer Service**

Mitglieder dürfen die Zapfanlage nicht selbst bedienen. Die Flasche wird vom Mitglied unter die Anlage gestellt und eine Mitarbeiterin zapft das Getränk für das Mitglied.

Getränke wie Kaffee und Shakes dürfen ausgeschenkt und auch vor Ort verzehrt werden. Auch hier gelten die oben genannten Regelungen wie z. B. Mund-Nasen-Schutz und Mindestabstand.

**Bei Nichteinhaltung sind wir dazu verpflichtet Mitglieder auf Einhaltung der Hygienemaßnahmen hinzuweisen oder ggf. aus dem Studio zu verweisen.**