

## Regeln im Fitnessraum

Stand: 04. August 2020

1. Die Kursteilnehmer dürfen den Fitnessraum erst nach dem Eintreffen der Übungsleitung betreten.
2. Um Infektionsketten möglichst gering zu halten, sollten Kurse in möglichst gleichbleibender Besetzung durchgeführt werden!
3. Es ist zu beachten, dass es separate Ein- und Ausgangswege für alle Kursräume gibt und durch die Regelung der Zeiten garantiert wird, dass sich die unterschiedlichen Trainingsgruppen nicht begegnen, bzw. das Aufeinandertreffen mit anderen Nutzern reduziert wird.
4. Übungsleiter\*innen und Teilnehmer\*innen müssen jeder **eine eigene Matte** sowie ein **bei 90 Grad gewaschenes, großes (Sauna- oder Bade-) Handtuch** mitbringen.
5. Vor und nach dem Training sollten/müssen sich Übungsleiter\*innen und Teilnehmer\*innen gründlich die Hände waschen und ggf. desinfizieren.
6. Das Öffnen der Türen und Fenster zu und in den Kursräumen ist ausschließlich durch die Übungsleiter\*innen gestattet. Die Übungsleiter sind aufgefordert, zehn Minuten vor Kursbeginn vor dem Fitnessraum zu erscheinen, um den Eingang zu öffnen und einen Keil zwischen die Tür zulegen, damit kein Teilnehmer die Türklinken berühren muss. Nach Ende der Stunden öffnet der Übungsleiter, analog zum Eingang, den Ausgang. Das Öffnen und Schließen der Türklinken mit dem Ellenbogen wird empfohlen.
7. Aufgrund der Abstandregelungen mussten einige Cardiogeräte abgesperrt werden.
8. Ein Zirkeltraining ist in der aktuellen Situation nicht möglich. Daher basiert das Training auf einem Zwei- oder Drei-Satztraining (dies gilt für den gesamten Kurs!). Erst nach vollständiger Beendigung des Trainings an einem Gerät, kann gewechselt werden. Die Geräte werden **nach jeder Nutzung durch die Teilnehmer**, insbesondere die Griffe, mit dem vorhandenen Reiniger **gesäubert**. Beim Wechsel der Geräte muss ein Abstand von mindestens eineinhalb Metern zu anderen Teilnehmern und Übungsleitung eingehalten werden.
9. In dem Freihantelbereich auf der hölzernen Erhöhung ist nur eine Person zulässig.
10. Nach jedem Kurs ist eine Stoßlüftung bzw. Querlüftung durch vollständig geöffnete Fenster für mehrere Minuten vorzunehmen. Die Übungsleiter\*innen öffnen nach dem Kurs alle Fenster des Raumes. Der Übungsleiter des nachfolgenden Kurses schließt diese vor Eintreffen der Teilnehmer wieder und öffnet sie nach der Stunde erneut.

11. Alle Geräte werden unmittelbar nach jedem Kurs durch die verantwortlichen Übungsleiter\*innen desinfiziert. Dafür die Sitz- & Liegeflächen sowie Griffe der Geräte mit dem vorhandenen Reiniger einsprühen und einwirken lassen (nicht abwischen!).
12. Der Sicherheitsabstand von mindestens eineinhalb Metern ist während des gesamten Kurses einzuhalten. Kann die Abstandregel nicht gewahrt werden, ist ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen (z. B. beim Sichern durch die Übungsleitung beim schweren Freihanteltraining)
13. Die Anzahl pro Einheit ist auf zehn Teilnehmer plus einer Übungsleitung begrenzt.