

Hygiene- und Schutzmaßnahmen

Liebe Mitglieder und Abonnenten,

entsprechend der Vorgaben der bayerischen Landesbehörde, gelten auch im STUDIO N°1 ab sofort wichtige Schutz- und Hygieneregeln. Zu Ihrem eigenen Schutz sind wir dazu verpflichtet, auf die Einhaltung der Vorgaben zu bestehen. Wir sind daher auf Ihre Mithilfe und Rücksichtnahme angewiesen.

Wenn wir uns alle an diese Maßnahmen halten, werden wir auch unter den neuen Bedingungen eine tolle Trainingszeit miteinander verbringen!

VOR DEM TRAINING

- Bitte nur gesund zum Training kommen! **Ausschluss vom Training bei:**
 - Kontakt zu Covid-19-Fällen in den letzten 14 Tagen
 - Unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere
- Auf allen Bereichen außerhalb der Kursräume und der Trainingsfläche besteht die Verpflichtung zum Tragen einer Mund-Nasenschutzmaske.
- Erst das Haus betreten, wenn die vorhergehenden Teilnehmer das Haus verlassen haben
- Bitte in Trainingskleidung erscheinen. Die Garderoben dürfen nur genutzt werden, um Schuhe zu wechseln und Kleidung abzulegen.
- Bitte **immer** einen Mindestabstand von 1,5m einhalten. Dies gilt auch beim Betreten und Verlassen des Studios sowie bei allen anderen „Laufwegen“.
- Da nur eine begrenzte Personenzahl in den Kursräumen und auf der Trainingsfläche erlaubt ist, unbedingt vorher per App, Online-Terminvergabe oder telefonisch für den gewünschten Kurs oder die Trainingszeit anmelden.
- Bitte pünktlich sein.

KURSTEILNAHME

- Garderobennutzung: Studio 1 – 1. OG, Studio 2 – 3. OG, Männer 3. OG (siehe o.g. Einschränkung)
- Unser Kursplan wurde an die aktuellen Gegebenheiten angepasst. Bitte informieren Sie sich auf unserer Webseite oder App und melden Sie sich in dem von Ihnen gewünschten Kurs an.
- Beide Kursräume sind mit Markierungen zur Einhaltung des Mindestabstands versehen. Bitte begeben Sie sich nach Betreten des Kursraumes von hinten beginnend zu einem markierten Bereich.
- Wenn möglich, bitte eine eigene Matte mitbringen. Die von uns zur Verfügung gestellten Matten dürfen nur mit einem ausreichend großen Handtuch benutzt werden (mindestens 140cm x 60cm)
- Bis zum Erreichen und beim Verlassen Ihres Platzes bitte eine Maske tragen.
- Vorerst dürfen keine Kurse mit hohem Ausdaueranteil stattfinden.
- Vor, nach und auch während des Kurses werden wir gründlich lüften.
- Bitte verlassen Sie das Studio nach dem Ende des Kurses zügig, damit der nachfolgende Kurs pünktlich beginnen kann.
- Die Maximaldauer eines Kurses darf nur noch 60 Minuten betragen.

TRAINING AUF DER TRAININGSFLÄCHE

- Nutzen Sie unbedingt unsere App, Online-Terminvergabe oder den telefonischen Kontakt, um sich für eine Trainingszeit anzumelden.
- Im Aufenthaltsbereich vor der Trainingsfläche stehen Stühle zum Wechseln Ihrer Schuhe und als Ablage bereit.
- Nicht desinfizierbares Trainingsequipment ist unzulässig und wurde von uns vorübergehend entfernt.
- Zur Einhaltung der Abstandsregeln ist die Teilnehmerzahl begrenzt und der Zeitraum festgelegt. Bitte achten Sie im Verlauf Ihres Trainings unbedingt auf Ihre Trainingskollegen. Ihre Trainer unterstützen Sie dabei.
- Alle Geräte und Matten dürfen nur mit einem ausreichend großen Handtuch genutzt werden.
- Das Training ohne Sportschuhe ist nicht zulässig.
- Vor und nach der Nutzung bitte die Kontaktflächen von Geräten und Equipment mit dem bereitgestellten Flächendesinfektionsmittel reinigen.
- Für einen guten Luftaustausch werden wir häufig lüften.
- Bitte die Trainingsfläche pünktlich über den Hofeingang verlassen.
- Leider dürfen wir momentan kein offenes Wasser ausschenken, sondern nur geschlossene Flaschen zum Erwerb zur Verfügung stellen.

NACH DEM TRAINING

- Bitte verlassen Sie das Studio zügig, damit auch der Folgekurs und die nächste Trainingseinheit pünktlich beginnen können.
- Die Duschen sind vorerst geschlossen.

ALLGEMEINE HYGIENEMAßNAHMEN

- Für Ihre Handhygiene sind alle Waschbecken mit Seifenspendern und Einmalhandtüchern ausgestattet. Ergänzend stehen Spender zur Händedesinfektion bereit.
- Unsere Räume und Sanitäranlagen werden täglich durch eine Firma professionell gereinigt.
- In den Pausen werden zusätzliche Desinfektionsrundgänge nach einem festgelegten Reinigungskonzept von uns durchgeführt.
- Die notwendigen Hygieneregeln werden außerdem durch Aushänge bekannt gegeben.
- Zu Ihrem Schutz tragen auch wir bei allen Laufwegen und bis zum Erreichen der Trainingsbereiche eine Maske.

Danke für Ihre Unterstützung!

Hygieneregeln



**Maskenpflicht außerhalb
der Trainingsflächen.**



**Mindestabstand von
1,5m einhalten.**



**Vor und nach dem
Training Hände reinigen.**



**Auf Händeschütteln und
Berührung verzichten.**



**Stets ausreichend großes
Handtuch unterlegen.**



**In Trainingskleidung
kommen und Sport-
schuhe tragen.**



**Geräte nach Nutzung
desinfizieren.**



**Husten und Niesetikette
beachten.**



**Vereinbarte Trainings-
zeiten einhalten.**



**Zuhause bleiben bei
sämtlichen Symptomen.**