

Wiedereröffnung ab dem 09.06.2021 – Corona-Regeln –

Die Wiedereröffnung unseres Fitnessstudios ist aktuell an die jeweiligen Inzidenzzahlen des Landes NRW sowie seiner Kreise gebunden.

Die aktuellen Corona-Auflagen für NRW

...Bei einer Inzidenz unter 50	Seite 1
...Bei einer Inzidenz unter 35	Seite 2
Safety First – Unsere Studiovorkehrungen gelten unabhängig von der Inzidenz.....	Seite 2
Erläuterungen zu den 3 G's (Getestet, Geimpft, Genesen).....	Seite 3

Die aktuellen Corona-Auflagen für NRW

Bei einer Inzidenz unter 50

Die Zuordnung zu einer niedrigeren Inzidenzstufe erfolgt, wenn der jeweilige Grenzwert an fünf aufeinanderfolgenden Werktagen unterschritten wird, mit Wirkung für den übernächsten Tag.

Die Zuordnung zu einer höheren Inzidenzstufe erfolgt, wenn der jeweilige Grenzwert an drei aufeinanderfolgenden Kalendertagen überschritten wird, mit Wirkung für den übernächsten Tag.

1. Outdoortraining mit unbegrenzter Personenzahl!

Die Ausübung von Kontaktsport und kontaktfreiem Sport unter freiem Himmel ohne Personenbegrenzung.

2. Training im Fitnessstudio!

Die Ausübung von kontaktfreiem Sport im Fitnessstudio ist mit Negativtestnachweis bzw. Impf- oder Genesungsnachweis bei gleichzeitig sichergestellter einfacher Rückverfolgbarkeit unter Beachtung der Vorschriften zum Mindestabstand mit Ausnahme von hochintensivem Ausdauertraining (z.B. Indoor-Cycling, HIIT und anaerobes Schwellentraining) möglich.

Bei einer Inzidenz unter 35

Die Zuordnung zu einer niedrigeren Inzidenzstufe erfolgt, wenn der jeweilige Grenzwert an fünf aufeinanderfolgenden Werktagen unterschritten wird, mit Wirkung für den übernächsten Tag.

Die Zuordnung zu einer höheren Inzidenzstufe erfolgt, wenn der jeweilige Grenzwert an drei aufeinanderfolgenden Kalendertagen überschritten wird, mit Wirkung für den übernächsten Tag.

1. Bei einer landesweiten Inzidenz unter 35 an fünf aufeinander folgenden Werktagen in NRW ist kein Negativtestnachweis oder ähnliches mehr notwendig.

2. Hochintensives Ausdauertraining ist dann auch Indoor möglich!

Safety First –

Unsere Studiovorkehrungen gelten unabhängig von der Inzidenz

1. Wir begrenzen die maximale Personenzahl

Zur Euer aller Sicherheit wollen wir damit – obwohl nicht ausdrücklich behördlich gefordert – eine Überfüllung mit entsprechend steigendem Ansteckungsrisiko vermeiden. Die maximal zugelassene Zahl an Trainierenden orientiert sich dabei an der Größe unseres Studios. **Als Richtwert haben wir 1 Person /10qm angesetzt.**

2. Einschränkungen in unserem Kursangebot

Unsere Kurse finden uneingeschränkt statt, die Kursdauer wird allerdings vorläufig um 10 Minuten gekürzt - von 60 auf 50 Minuten. Dadurch gewinnen wir genügend Zeit für einen sicherheitsrelevanten Übergang von Kurs zu Kurs, wie etwa die gründliche Lüftung und weitere notwendige Hygienemaßnahmen. Die maximale Auslastung im Kursraum wird durch entsprechende Bodenmarkierungen zur Abstandshaltung gewährleistet. Auf jeden Fall muss ein großes Handtuch als Unterlage mitgebracht werden und natürlich noch ein kleines weiteres Handtuch, um Schweiß zu beseitigen.

3. Bitte in diesen Bereichen/Situationen Mundschutz tragen

Die Maskenpflicht (FFP2- oder OP-Maske) besteht da, wo der Mindestabstand von 1,5 Metern nicht eingehalten werden kann oder auch ersichtlich kurzfristig nicht eingehalten wird. Somit z.B. in Umkleiden, Toiletten und Treppenhäusern.

4. Beim Training auf Abstand bleiben und Gruppenbildung vermeiden

Es gelten die Abstandsregeln von mindestens 1,5 Metern zwischen den Trainierenden.

5. Unser Studio ist mit modernster Schutztechnik gegen Coronaviren ausgestattet

Die neuen stationären Luftfiltergeräte haben jeweils ein Reinigungsvermögen von 500 Kubikmeter/ Stunde und schützen über Corona hinaus vor sämtlichen Keimen, Viren und anderen Krankheitserregern. Für medizinisch Interessierte: Die Geräte sind mit HPL-Technologie ausgestattet, einer Hochintensiv-Plasma-Luftentkeimung.

6. Es wird permanent durchgelüftet

Diese Maßnahme soll die Wirkung der im vorherigen Punkt genannten technischen Schutzmaßnahmen noch verstärken, vor allem, um den Raum ständig von möglichen virenlastigen Aerosolen zu befreien. Also seid an kühleren Tagen kleidungsmäßig vorbereitet. Und positiv betrachtet: Viel Sauerstoff und frische Luft schaden beim Training ja auch nicht.



7. Desinfektionsspender

In unserem Studio sind mehrere Desinfektionsspender zur Hand- und Gerätedesinfektion vorhanden. Jedes Mitglied darf sich jederzeit die Hände desinfizieren. Gründliches Händewaschen ist aber ebenso effektiv und regelmäßig anzuraten!

8. Regelmäßige Reinigung

Wir reinigen regelmäßig im Studio die relevanten Hauptkontaktstellen an den Geräten, Türen etc. Seife, Handtuchrollen und Toilettenpapier werden über einen Checklistenplan regelmäßig von unseren Mitarbeitern kontrolliert und bei Bedarf wieder aufgefüllt.

9. Bei jeglichen Erkältungssymptomen zu Hause bleiben.

Bei aller Trainingsbegeisterung gilt Verantwortung für andere und für sich selbst. Neben der Ansteckungsgefahr gilt: Wer krank ist, schwächt seinen Körper durch sportliche Anstrengung nur noch zusätzlich.

10. Bitte bei Corona Symptomen zum Arzt gehen und uns bei einem Positivergebnis umgehend informieren

Wer plötzlich Symptome bekommt und in den vorangegangenen drei Tagen im Studio war, der hat selbstverständlich eine unbedingte Informationspflicht. Neben der Trainingsabstinenz ist es für den Schutz aller zudem wichtig, dass Ihr im Verdachtsfall einen unmittelbaren Corona-Test macht. Und damit auch wir im Falle eines positiven Ergebnisses schnell reagieren können, bitten wir um eine zeitnahe Rückmeldung.

11. Selbstverständlich halten sich auch das Personal zu 100% an die Corona-Vorgaben

Auch das Team ist Teil der Trainingsgemeinschaft und hat eine besondere Vorbildfunktion bei der Infektionsvermeidung. Insoweit haben auch unsere Mitglieder nicht nur die Pflicht zur, sondern auch das Recht auf Einhaltung der Regeln. Deshalb macht uns bitte auch auf Regelverstöße unsererseits aufmerksam, damit wir sie zeitnah abstellen können.

Erläuterungen zu den 3 G's (Getestet, Geimpft, Genesen)

1. Training mit negativem Schnelltestergebnis (max. 48 Stunden alt)

Laut Auflagen dürfen unsere Mitglieder mit, von einem zertifizierten Testzentrum, bestätigtem negativen Schnell- oder Selbsttest trainieren. Der Schnelltest darf nicht länger als 48 Stunden zurückliegen. Außerdem sind wir verpflichtet eine einfache Rückverfolgbarkeit der Trainierenden sicherzustellen. Bitte also beim Betreten des Studios dem Trainer den bestätigten Schnelltest zeigen uns sich auf jeden Fall einchecken.

2. Training mit Impfschutznachweis

Wenn bereits ein vollständiger Impfschutz gegen das Coronavirus SARS-CoV-2 vorliegt und die letzte Impfung mindestens 14 Tage her ist, dann ist **keine** Testbescheinigung mit Covid-negativem Ergebnis notwendig. Für den Check-In im Studio wird lediglich der Impfpass als Nachweis benötigt.

3. Training für Genesene

Auch wenn bereits eine Covid-19-Erkrankung überstanden wurde, dann ist keine Testbescheinigung mit Covid-negativem Ergebnis notwendig. Als „genesen“ gelten Personen laut behördlicher Definition, die über einen Nachweis hinsichtlich des Vorliegens einer vorherigen Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 in deutscher, englischer, französischer, italienischer oder spanischer Sprache oder in einem elektronischen Dokument verfügen, wenn die zugrundeliegende Testung mittels PCR-Verfahren erfolgt ist und mindestens 28 Tage, höchstens aber sechs Monate zurückliegt.