

Hygienemaßnahmen, Fitness-Studio halle 5

Liebe halle5-Mitglieder,
Schön, dass ihr wieder da seid!

Zu eurem eigenen Schutz gibt es einige Dinge beim Training zu beachten:

- Training nur nach **Online-Anmeldung** am Vortag möglich, die Trainingszeit ist auf **75 min** begrenzt.
- Mit dem Betreten der Halle stimmt ihr zu, dass...
... ihr gesund seid.
... wir eure Daten gegebenenfalls zur Infektionskettennachverfolgung nutzen dürfen.
- Bitte erscheint umgezogen: Die Umkleiden dürfen außer zum Verwahren eurer persönlichen Gegenstände nicht benutzt werden. Die Duschen sind gesperrt.
- Beachtet die markierten **Ein- und Ausgänge!**
- Vor Beginn des Trainings die Hände gründlich waschen!
- Auch in der Halle gilt die **Maskenpflicht**
- Wir empfehlen, die **Ausdauertrainingsgeräte** nur zum **Auf- und Abwärmen** zu nutzen.
- Bitte achtet auf ausreichend **Abstand**:
⇒ Haltet min. 1,5 m Abstand zueinander, wenn ihr euch durch die Halle bewegt!
⇒ Zwischen zwei zeitgleich benutzten Geräten sollten ca. 3 m liegen. Nutzt die Hütchen, um Geräte zu sperren, die bei der Übung zu nah an euch sind!
- Bitte bei jeder Übung ein großes **Handtuch** unterlegen.
- Zusatzmaterialien und Matten stehen nicht zur Verfügung.
- **Desinfiziert** alle Kontaktflächen nach jeder Übung!
- Denkt daran ausreichend Wasser mitzubringen, der Wasserspender darf nicht benutzt werden!

Hygiene policy, gym halle 5

Dear halle5 members,

Good to have you back!

For your own protection, there are a few things to keep in mind when training:

- Training is only possible after **online registration** the day before, the training time is limited to **75 min.**
- By entering the gym, you agree that...
 - ... you are healthy and
 - ... we may use your data for infection chain tracing if necessary.
- Please appear in sportswear: The locker rooms may not be used for anything other than the storage of your personal belongings. Showers are closed.
- Pay attention to the marked **entrances and exits!**
- Wash your hands thoroughly before starting the training!
- **Masks** are also mandatory in the gym.
- We recommend using the **endurance training equipment** only for **warm-up and cool-down.**
- Please make sure that there is sufficient distance:
 - ⇒ Keep a distance of at least 1.5 m between each other when moving through the hall!
 - ⇒ There should be about 3 m between two training machines used at the same time.
Use the cones to block equipment that is too close to you during the exercise!
- Please put a large **towel** underneath each exercise.
- Additional materials and mats are not available.
- **Disinfect** all contact surfaces after each exercise!
- Remember to bring enough water, the water dispenser must not be used!