



## Hygienekonzept zur Öffnung des WerderVitals während der Corona Pandemie

Sport und Bewegung sind zur Stärkung des Immunsystems besonders wichtig und beugen Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck und Depressionen vor. Insbesondere nach den erlebten Einschränkungen haben wenig Bewegung, Gewichtszunahme und eine Verschlechterung der psychischen Verfassung Auswirkungen auf die Gesundheit. Wir legen bei unserer intensiven Trainingsbetreuung besonderen Wert auf gesundheitsorientiertes Training und öffnen das WerderVital nur dann, wenn wir das Infektionsrisiko beschränken können.

Der Zeitpunkt des Betretens und Verlassens des WerderVitals wird zur Kontaktpersonennachverfolgung dokumentiert.

Die folgenden Hygieneregeln sind von den Mitgliedern bei Trainingsaufnahme mit Unterschrift anzuerkennen. Unser Personal kontrolliert die Einhaltung der Hygieneregeln, insbesondere die Zahl der Trainierenden in den einzelnen Bereichen und den Umkleiden.

### Maskenempfehlung und -pflicht

Die Bundesregierung empfiehlt dringend in der Öffentlichkeit Masken zu tragen. Es wird auf sogenannte **Behelfs-Mund-Nasen-Masken / Community-Masken** zurückgegriffen. Wir haben für alle unserer Mitglieder und Rehasportler/innen jeweils eine Maske genäht. Diese Masken bedecken Mund und Nase und ist bei 60°C waschbar. Das WerderVital händigt jedem Trainierenden einmalig eine Masken aus und empfiehlt dringend die Maske in geschlossenen Räumen zu tragen. Für die WerderVital Mitarbeiter gilt das Tragen der Maske als Pflicht. Im Eingangsbereich, auf dem Weg zur Umkleide (generell außerhalb der Trainingsflächen) gilt im WerderVital Maskenpflicht. Wir empfehlen Ihnen nach Möglichkeit auch beim Training eine Maske zu tragen.

### CheckIn, Service und Trainingsbetreuung

Jede/r ist verpflichtet, sich nach dem Betreten des WerderVitals gründlich die **Hände mit Seife zu waschen** oder das im Eingangsbereich bereitgestellte **Handdesinfektionsmittel** zu verwenden. Am CheckIn gibt es **Abstandsmarkierungen** am Boden von jeweils 1,50 m, die gewährleisten, dass die Mitglieder ausreichend Abstand beim Warten am Counter einhalten können.

Am CheckIn/Counter sind die Mitglieder vom Personal durch eine **Plexiglasscheibe** getrennt. Das Mitglied zieht selbständig die Clubkarte durch den Kartenleser und erhält einen zuvor desinfizierten Schlüssel für einen Umkleideschrank.<sup>1</sup> Die Karte verbleibt bei dem Mitglied.

Auf der Trainingsfläche findet die Trainingsbetreuung nur unter Einhaltung der Abstandsregel von 1,50 m statt. Zusätzlich stellen wir den Mitgliedern ihren Trainingsplan mit kleinen Videos über das my wellness® System online zur Verfügung. Nach jeder Nutzung wird die UNITY Self<sup>2</sup> durch den jeweiligen Nutzer desinfiziert. Das Training wird auf dem Technogym® my wellness Key gespeichert. Der Schlüssel steuert das Training an den Geräten. So gewährleisten wir, dass die Trainierenden mit den Trainern/innen keinen physischen Kontakt in den Trainingsbereichen haben. Wir verzichten auf eine Flächenbetreuung (außer im Frauenfitnesszirkel) und betreuen Ihr Training gern nach vorheriger Terminvereinbarung. Fragen zum Training werden auch am Counter, geschützt durch das Plexiglas, beantwortet.

### Desinfektion Geräte

Auch außerhalb der Pandemie desinfizieren wir unsere Geräte regelmäßig, da uns die Gesundheit der Mitglieder sehr am Herzen liegt. Die Griffflächen an den Geräten werden bspw. im Abstand von drei Stunden desinfiziert. Wir stellen zusätzlich Desinfektionsmittel für die Trainierenden bereit, denn die Kontaktflächen aller Sportgeräte müssen nach **jedem Gebrauch** desinfiziert werden. Bitte beachten Sie, dass die Schnelldesinfektion mindestens 30 Sekunden einwirken muss.

### Beschränkung der Personenanzahl in den Trainingsbereichen und Abstandsgebot

Das Unterlegen eines großen, selbst mitgebrachten Handtuchs während des Trainings ist obligatorisch.

Unsere Gerätebereiche sind baulich unterteilt, so dass für jeden Bereich eine andere Anzahl der zulässigen maximalen Personenanzahl gilt.

Der **Maschinenpark** hat eine Gesamtfläche von **86 qm** und ist zudem von einer halben Trennwand unterteilt. Hier stehen Geräte, die fast alle an der rechten Seite eine **Sicht- und Kontaktschutzwand** haben. Sitzt der/die Trainierende am Gerät, ist er/sie von dem/r nächsten Trainierenden getrennt. Die Kraftgeräte stehen im Abstand von 1,5 m. Bei den Cardiogeräten darf jeweils immer nur jedes zweite Gerät nebeneinander genutzt werden. Achten Sie hier bitte selbständig darauf, welches Gerät Sie nutzen. Die Anzahl der Trainierenden im Maschinenpark ist auf **zwölf Personen** beschränken (7 qm je Trainierende/n).

Der baulich abgetrennte **Frauenfitnessbereich** ist **65 qm** groß. Hier dürfen **maximal sechs Frauen im Zirkel und insgesamt neun Frauen im gesamten Raum** zeitgleich trainieren. Außerdem darf jeweils nur jede zweite Station des Zirkels besetzt sein. An jeder Station wird 3 x 45 Sekunden gearbeitet bevor die Station gewechselt wird. Vor jedem Stationswechsel desinfiziert die Trainierende das genutzte Gerät.

Der **Funktionale Trainingsbereich** mit einer Größe von **70 qm** befindet sich im Untergeschoss. Die Zahl der Trainierenden beschränkt sich hier auf maximal **zehn Personen**. Die Trainierenden desinfizieren die Geräte nach jeder Nutzung.

Neben den Beschränkungen der Personenanzahl weisen wir Sie inständig darauf hin, einen **Mindestabstand von 1,50 m** einzuhalten.

Da wir jedes Mitglied computergestützt einchecken, haben wir eine genaue Kontrolle, wie viel Personen sich wann im WerderVital aufhalten. Somit ist auch die Nachverfolgung eventueller Kontaktpersonen gesichert.

Ist die maximale Auslastung der einzelnen Bereiche erreicht, kann es zu Wartezeiten kommen. 1,5 m Abstand sind hier unbedingt einzuhalten.

### Fitness- und Rehakurse

Bei Kursen gilt ein Mindestabstand von zwei Metern in alle Richtungen. Unsere Kurse haben beschränkte Teilnehmerzahlen je nach Kursformat und können ausschließlich nach der **Buchung über die my wellness® App** besucht werden. Auf dem Fußboden des Kursraums sind Nummern

<sup>1</sup> Aus hygienischen Gründen werden wir kurzfristig unsere Schränke mit Transponderschlossern ausstatten, so dass Sie in Zukunft Ihren Technogym® Wellness Key für den Spind nutzen können.

<sup>2</sup> Die UNITY Self unterstützt Trainer und Mitglieder beim Training. Sie startet und beendet mittels Technogym® Wellness Key das jeweilige Training.



aufgeklebt, die sich in der App finden. Wir können die Plätze einzeln freischalten, dass nur diejenigen Plätze gebucht werden, mit denen die Abstandregelungen eingehalten werden. In der App finden die Teilnehmer eine Übersicht, welche Plätze im Kursraum verfügbar sind. Sollte das Kursformat keine andere Regelung vorsehen, können maximal **zehn Personen** am Kurs teilnehmen.

Für den Rehasport ist die Teilnehmerzahl grundsätzlich durch die Zertifizierung auf fünfzehn Personen beschränkt. Rehasportler haben feste Plätze in ihren Gruppen. Die Teilnehmerzahl senken wir auf **zehn Personen** und stellen mit der Teilnehmerliste sicher, dass die Rehagruppe keine weiteren Teilnehmer mittrainieren lässt.

Wir dürfen aktuell keine Matten fürs Training zur Verfügung stellen und bitten daher zu den Kursen, in denen eine Matte benötigt wird, eine eigene Matte mitzubringen. Die Kursteilnehmer desinfizieren bitte benötigte Kleingeräte wie Hanteln oder Tubes nach der Nutzung.

Zwischen den Kursen gibt es regulär **zehn Minuten Wechselzeit**, um den Kursraum zu lüften. Bitte erscheinen Sie erst kurz vor dem Kurs und verlassen Sie den Kursraum nach Kursende zügig. Bitte beachten Sie die Einbahnstraßenregelung.

### Getränke

Da öffentliche Getränkespender verboten sind, werden die Getränke an der Zapfanlage durch das Personal ausgegeben. Eigene, mitgebrachte Flaschen dürfen nicht an das Personal übergeben werden. Der/die Trainierende stellt seine Flasche unter den Zapfhahn, nimmt 1,5m Abstand und der/die Mitarbeiter/in zapft das Getränk. Bitte nutzen Sie gern die Hupe und haben Sie Verständnis dafür, dass wir derzeit auf die Konzentratbar verzichten.

Wir schenken für den Zeitraum der Pandemie im Servicebereich keine Proteinshakes aus. Proteinshakes und Riegel können nur zum Mitnehmen über den CheckIn erworben werden. Der Servicebereich rund um den Tresen ist geschlossen. Ebenso ist die Nutzung der Sitzgruppe nur unter Einhaltung der Abstandsregelungen und gültigen Kontaktbeschränkungen zulässig.

Die Mitarbeiter sind angewiesen sich regelmäßig die Hände zu waschen bzw. ggf. zu desinfizieren und beim Getränkeausschank Einweghandschuhe zu tragen.

### Unzulässige Sportarten

Das Ausüben von Sportarten mit unvermeidbarem Körperkontakt ist unzulässig. Ebenso unzulässig ist aufgrund der Aerosolbelastung jedes hochintensive Ausdauertraining (HIIT und anaerobes Schwellentraining).

### Sauna, Dusche, Umkleiden

In den Umkleiden halten sich bitte gleichzeitig nur maximal **zwei Personen** auf. Tragen Sie in den Umkleiden bitte unbedingt eine Mund-Nasen-Maske. Wir empfehlen dringend, in Sportsachen ins WerderVital zu kommen und nur Schuhe, Jacke und persönliche Dinge im Spind einzuschließen. Bitte desinfizieren Sie Ihren Spind nach der Nutzung. Weiterhin empfehlen wir, auf das Duschen im WerderVital zu verzichten. Die Sauna wird ab dem 13. Juni 2020 wieder geöffnet. Wir weisen dringend darauf hin, dass Aufgüsse untersagt sind.

### Trainer/innen und Servicemitarbeiter/innen

Wir betreuen unsere Mitglieder grundsätzlich sehr intensiv. Das Mindestabstandsgebot verbietet den Trainern/innen mit taktilem Reiz das Training zu unterstützen. Die Trainer/innen sind angehalten insbesondere die Abstandsregelungen und maximale Zahl der Personen in den Trainingsbereichen und den Umkleiden zu prüfen. Mitarbeiter/innen sind verpflichtet eine Maske zu tragen, um so Mund- und Nase zu bedecken und die Personen in ihrer Umgebung zu schützen. Das Abstandsgebot von 1,50 m gilt ebenso für unsere Mitarbeiter/innen. Der Aufenthalt im Mitarbeiterbereich ist jeweils nur für eine Person zulässig.

### Verhaltensregeln für Mitglieder und Rehasportler/innen ?

Wir weisen die Trainierenden zusätzlich durch Aushänge auf Verhaltensregelungen hin, die ein Infektionsrisiko senken können. Folgende Hinweise werden gegeben: „**Dein Beitrag zur Senkung des Infektionsrisikos für Dich und andere:**

1. **Achte darauf, dass Du nicht mit Krankheitssymptomen (z.B. Husten, Schnupfen, Fieber etc.) ins WerderVital kommst.**
2. **Kontrolliere regelmäßig Deinen Ruhepuls, denn dieser verrät, ob das Immunsystem geschwächt ist; wenn der Ruhepuls am Morgen plötzlich 10 Schläge pro Minute höher ist als sonst, solltest Du aufs Training verzichten.**
3. **Bitte erscheine in kompletter Sportbekleidung zum Training.**
4. **Trage im WerderVital eine Maske, die Mund und Nase bedeckt; beim Training mit genügend Abstand kannst Du die Maske absetzen.**
5. **Wasche Dir beim Betreten des WerderVitals gründlich die Hände mit Seife oder verwende das im Eingangsbereich bereitgestellte Desinfektionsmittel.**
6. **Verzichte auf Umarmungen und Händeschütteln.**
7. **Achte nach Möglichkeit generell auf etwas räumlichen Abstand untereinander, vergrößere den Abstand zu anderen Trainierenden auf mindestens 1,50 m, besser 2 m.**
8. **Meide engen Kontakt mit Personen mit akuten Atemwegsinfekten.**
9. **Verzichte auf die gemeinsame Nutzung von Gläsern und Flaschen.**
10. **Fasse Dir nicht mit den Händen an Augen, Nase oder Mund.**
11. **Bedecke Mund und Nase beim Niesen oder Husten (Ellbogen).**
12. **Verwende immer ein großes Handtuch als Unterlage an den Geräten.**
13. **Erscheine bitte erst kurz vor Kursbeginn und beachte die Einbahnstraßenregelung im Kursraum. Verlasse den Kursraum anschließend zügig.**
14. **Desinfiziere immer die Kontaktflächen aller Sportgeräte sowie weiterer Kontaktflächen nach jeder Nutzung mit den bereitgestellten Desinfektionsmitteln (30 sec. Einwirkzeit). Desinfiziere Deinen Spind nach der Nutzung.**
15. **Wasche und desinfiziere Deine Sportkleidung samt Handtüchern nach und vor dem Training.**

Datum, Unterschrift der/des Trainierenden