

## ***Fitmaker High50, Waldkirchener Str. 13b, 09405 Zschopau***

### **Selbstverpflichtung/ Belehrung Hygienekonzept**

Hiermit verpflichte ich mich nachfolgende Hygienemaßnahmen, Infektionsschutzgrundsätze und die Anweisungen der Trainer, zur Verhinderung einer weiteren Ausbreitung des Covid-19-Virus im High50 Zschopau, einzuhalten.

- es gilt absolutes Kontaktverbot, kein Händeschütteln und Berühren
- Benutzung WC-Räume nur durch eine Person zu gleicher Zeit
- elektronischer Check in und Check out wird benutzt, die Kontaktdaten und Nutzungszeiten der Sportler werden dokumentiert
- eine eigene Trinkflasche, Stift und ein großes Handtuch zum Unterlegen und Bedienen des Wasserzapfhebels ist mitzubringen
- in Zweifelsfällen, in denen der Mindestabstand nicht sicher eingehalten werden kann, tragen Sportler und Trainer Mund-Nasen-Bedeckungen
- bei Verdachtsfällen/ Symptomen (z. B. Fieber) bitten wir den Betreffenden um eine Abklärung durch eine Arztpraxis oder Fieber-/Corona-Ambulanz
- Die maximale Zahl der Trainierenden wird auf 12 Personen begrenzt. Die Abstände der Sportler an den Trainingsgeräten oder Trainingsstationen beträgt mindestens 1,5 m seitlich und mindestens 2 m in Atemrichtung.
- auf Übungen mit Körperkontakt wird verzichtet, ebenso auf Hilfestellung
- hochintensives Training mit starkem Atemausstoß ist verboten
- beim Betreten und Verlassen der Studioräume sind die Sportler verpflichtet mit bereitgestellten Mitteln die Hände zu desinfizieren
- Wir legen Wert auf regelmäßige Handhygiene, v. a. gründliches Händewaschen mit Seife für mindestens 20 Sekunden.
- Die Trainingsgeräte werden nach jeder Nutzung mit zugelassener Flächendesinfektion durch die Sportler desinfiziert.
- Kleingeräte, die nicht regelmäßig desinfiziert werden können, werden persönlich mitgebracht

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Zschopau, den: \_\_\_\_\_