

Verhaltenscodex für das Gesundheitszentrum

(gültig ab 07.06.21)

Die Teilnahme an allen Sportangeboten drinnen ist nur mit „GeGeGe“ möglich: getestet, geimpft, genesen ... d.h.

1. Dokumentierter negativer Schnelltest einer zertifizierten Teststelle (nicht älter als 48h) oder
2. Einmaliger Nachweis eines vollständigen Impfstatus (2 Wochen nach 2. Impfung) oder
3. Nachweis der vollständigen Genesung (positiver PCR Test, mind. 28 Tage alt und nicht älter als 6 Monate)

Die Teilnahme an alle Sportangeboten inkl. Gerätetraining ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich! Wir bitten um eine rechtzeitige Abmeldung, falls der Termin nicht wahrgenommen werden kann (Neuvergabe des Termins).

Gesundheitszentrum allgemein

- Bitte verzichte auf das Training, wenn du Dich krank fühlst!
- **Der Zutritt zu den Kursräumen und den Gerätebereich erfolgt nur mit der Transponderkarte, für die Rehakurse ist zusätzlich die Gesundheitskarte zur Anmeldung an der Rehasport-Zentrale notwendig.**
- Beim Betreten des Gesundheitszentrums ist auf Handhygiene zu achten, hierzu sind die Desinfektionsmittelspender im Eingangsbereich zu nutzen.
- Die Nies- und Hustenetikette ist zu beachten.
- Die Abstandsregeln von mindestens 1,5 Metern sind einzuhalten.
- **Es besteht Mundschutzpflicht mit FFP2 oder Medizinischer Maske auf allen Laufwegen innerhalb des Gesundheitszentrums sowie in den Wartebereichen, Umkleiden und in allen (Kurs-) Räumen, in denen der Abstand von mind. 1,5m nicht eingehalten werden kann! Beim Training kann dieser abgelegt werden.**
- Die Nutzung der Sauna ist untersagt!
- Umkleiden und Duschen können nicht (Inzidenz zw. 50-100) oder nur eingeschränkt (Inzidenz unter 50) genutzt werden. Es empfiehlt sich, bereits in Sportkleidung zu kommen und nur die Schuhe zu wechseln.

- Toiletten stehen im Eingangsbereich & in den Umkleiden zur Verfügung.
- Der Vorraum der Toiletten im Eingangsbereich ist nur durch eine Person zu betreten, hier ist das Hinweisschild „BESETZT - FREI“ zu beachten.
- Um lange Wartezeiten und unnötige Kontaktsituationen zu vermeiden, bitte nicht „überpünktlich“ zum Kurs erscheinen.
- Den Anweisungen der VGS Mitarbeiter ist unbedingt Folge zu leisten.

FitClub / Gerätetraining /Rehasport-Teilnehmer mit Zusatzmodul

„Gerätetraining“

- Gerätetraining ist unzulässig bei einer Inzidenz zw. 50-100. Der Bereich bleibt dann gesperrt.
- Bei einer Inzidenz unter 50 ist Gerätetraining zulässig unter Wahrung des Mindestabstands, der Mundschutz kann am Gerät abgelegt werden.
- Hochintensives Ausdauertraining ist erst ab einer Inzidenz unter 35 erlaubt, bitte nutzt den Außenbereich mit Ausdauergeräten!
- Nach jedem Gebrauch wird das Gerät desinfiziert!

Prävention und Fitclubkurse

- Sind nur zulässig bei einer Inzidenz unter 50
- Eine eigene Matte und Handtuch sind notwendig

Rehasportkurse

- Jeder Rehasport-Teilnehmer wird gebeten, eine Einverständniserklärung zur Teilnahme am Rehasport wegen der Corona-Pandemie (einmalig) auszufüllen. Die Erklärung sollte möglichst zur ersten Kurseinheit mitgebracht werden. Der Vordruck steht auf der Homepage zum Download zur Verfügung.
- Die Nutzung von Sportkleingeräten, die schlecht zu reinigen sind, ist nicht erlaubt.
- Jeder Kursteilnehmer benötigt ein großes Handtuch und bei Bedarf eine eigene Matte.
- Sämtliche Körperkontakte, Hilfestellungen und Partnerübungen sind untersagt.

Cafeteria

- Die Cafeteria bleibt vorerst geschlossen.