

TSG PROVITAL REGELN

VEREINT
BEWEGEN



ALLGEMEIN

- Aktuell ist keine Voranmeldung zum Training erforderlich, es können jedoch maximal 14 Personen gleichzeitig auf der Trainingsfläche trainieren
- Bitte tragt beim Betreten und Verlassen des Gebäudes und auf den Verkehrswegen eine Mund-Nase-Maske
- Ein Mindestabstand von 1,5m ist durchgängig einzuhalten
- Alle Teilnehmer müssen erfasst werden, bitte unbedingt mit Transponder einchecken bzw. am Empfang anmelden
- Die Umkleieräume sowie Duschen sind gesperrt
- Die Toiletten dürfen nur von einer Person betreten werden
- Hygieneregeln beachten (Hände richtig waschen und desinfizieren, Hust- und Niesetikette beachten)
- Direkter Kontakt zu anderen Personen ist nicht erlaubt
- Wertgegenstände und Schuhe dürfen nur an den vorgesehenen Flächen abgelegt werden
- Euren Trainingsplan erhaltet ihr direkt am Empfang vom Trainerpersonal und legt ihn am Ende eures Trainings in die Rückgabebox neben der Treppe
- Beim ersten Besuch ist die Einhaltung der Corona-Regeln schriftlich zu bestätigen

Regeln auf der Trainingsfläche

- Beim Betreten und Verlassen Hände desinfizieren
- Großes Handtuch beim Training unterlegen, Leihandtücher können aktuell nicht ausgegeben werden
- Jedes Gerät nach der Benutzung reinigen bzw. desinfizieren
- Zwischen den Trainierenden muss ein Gerät frei gelassen werden
- Im Freihandelnbereich darf sich pro Zone nur eine Person aufhalten (Markierungen beachten)
- Laufwege im Gebäude beachten, diese sind entsprechend markiert
- Intensives Ausdauertraining ist untersagt
- Mattenübungen sowie Übungen mit Kleingeräten sind im Kursraum möglich (max. 9 Personen)
- Die zusätzliche Trainingsfläche auf dem Kunstrasen kann mit verschiedenen Übungen und Kleingeräten genutzt werden. Auch dort gilt die Abstands- und Reinigungsregel

Gemäß den geltenden Richtlinien des Infektionsschutzgesetzes dürfen folgende Personen **nicht** am Training teilnehmen:

- Personen die in Kontakt zu einer infizierten Person stehen oder standen, wenn seit diesem Kontakt noch nicht 14 Tage vergangen sind und/oder sie verdächtige Symptome aufweisen
- Teilnehmer mit Krankheitssymptomen (u.a. Fieber, Atemwegsbeschwerden, Durchfall, Geschmacksverlust etc.).