

# Schutz- und Hygieneregeln MTT / Nutzung der Trainingsfläche: (Stand: 22.01.2021)

## 1. Es gelten die Allgemeinen Schutz- und Hygieneregeln des RZH in der jeweils gültigen Fassung

## 2. Terminpflicht

Das Betreten und Trainieren auf der Trainingsfläche ist derzeit nur mit Termin möglich. So können wir gewährleisten, dass die maximale Personenzahl auf der Trainingsfläche nicht überschritten wird.

## 3. Einhaltung der Termine

Der Zutritt zur Trainingsfläche ist erst zu dem vereinbarten Termin zulässig. Ein früherer Beginn ist nur nach vorheriger Absprache an der Rezeption im 1. OG (nicht auf der Trainingsfläche selbst) und bei freier Kapazität möglich. Wir bieten als Service die Möglichkeit einer Langzeitreservierung (=Dauertermin) an, die Termine können aber auch flexibel und spontan vereinbart werden. Um Wartezeiten und Aufenthalte zu vermeiden, bitten wir die Trainierenden, möglichst nicht früher zu erscheinen. Sollten Termine nicht eingehalten werden können, bitten wir um möglichst rechtzeitige Terminabsage, damit die dadurch frei werdende Trainingszeit anderweitig vergeben werden kann.

## 4. Wartezone / Aufenthalt auf der Trainingsfläche

Für den Fall unvermeidbarer Wartezeiten haben wir im großen Treppenhaus im 3. OG Sitzgelegenheiten eingerichtet. Hier ist die Einhaltung des Mindestabstands von 1,50 m verbindlich.

Der Aufenthalt auf der Trainingsfläche ist der Durchführung des Trainingsprogramms inkl. der Ruhepausen vorbehalten. Von einem Verweilen auf der Trainingsfläche darüber hinaus muss in der aktuellen Situation leider abgesehen werden.

## 5. Handdesinfektion nach Eintritt / vor Verlassen

Nach dem Betreten der Trainingsfläche sowie vor dem Verlassen der Trainingsfläche müssen die Hände sorgfältig desinfiziert werden. Direkt hinter der Glastür befindet sich hierfür ein Desinfektionsmittelspender.

## 6. Check-in / Check-out

Wir sind dazu verpflichtet, die Anwesenheitszeiten der Trainierenden auf der Trainingsfläche genau zu dokumentieren und im Bedarfsfall auf behördliche Anordnung Namen und Kontaktdaten an die legitimierten Stellen weiterzugeben. Aus diesem Grund sind die Mitgliedskarten zum Training immer mitzubringen und vor Aufnahme des Trainings am MTT-Tresen bzw. beim Therapeuten direkt abzugeben. Nach Beendigung des Trainings holen Sie sich die Trainierenden ihre Mitgliedskarte bitte am MTT-Tresen wieder ab. Das Ein- und Auschecken der Karte im System übernimmt der Therapeut.

## 7. Legitimation durch Mitgliedsfoto

Zur Kontrolle der Anwesenheitsberechtigung benötigen wir von jedem Mitglied ein Foto, das in unserer Terminsoftware gespeichert wird. Das Foto wird ausschließlich zu internen Legitimationszwecken benötigt und zu keiner Zeit an Dritte weitergeleitet. Mitglieder, von denen wir noch kein bzw. kein aktuelles Foto in unserer Kartei haben, bitten wir in Kürze um eine entsprechende Aufnahme, die wir hier problemlos auf der Trainingsfläche machen können.

## 8. Mund-/Nasenbedeckung

Das Tragen einer Mund-/Nasenbedeckung ist für alle Anwesenden auf der Trainingsfläche verbindlich. Die Mund-/Nasenbedeckung bringen die Trainierenden für sich selbst mit. Verschiedene Modelle können an der Rezeption im 1. OG käuflich erworben werden. Kann während des Aufenthaltes auf der Trainingsfläche im Rahmen der Gesundheitsbehandlung der einzuhaltende Mindestabstand von 2,5 m nicht durchgehend eingehalten werden (z. B. im Rahmen einer Trainingsplanerstellung/ -überarbeitung), müssen gemäß § 10c der Corona-Schutzverordnung sowohl der Therapeut als auch der Patient eine medizinische Maske (OP- oder FFP2-Maske) tragen.

## 9. Abstand halten (2,50 m)

Für den Aufenthalt und das Training auf der MTT-Trainingsfläche gilt ein **Mindestabstand von 2,50 m** (statt der üblichen 1,50 m). Gemäß behördlicher Verordnung für Fitness-Studios ist dieser Abstand **jederzeit** einzuhalten – auch bei den Laufwegen, in Ruhephasen und beim Zugang zur Trainingsfläche im Eingangsbereich. Bitte beachten Sie auch hierzu unbedingt die Ausschilderungen und Markierungen. Der Mindestabstand gilt nicht für Personen, die in einem Haushalt leben.

## **10. Beschilderungen / Abstandsmarkierungen**

Um die Einhaltung der Sicherheitsvorgaben, wie z. B. Mindestabstand, zu gewährleisten, sind wir dazu verpflichtet, sämtliche Informationen zu verschriftlichen und/oder zu verbildlichen.

Uns ist bewusst, dass einiges auf den ersten Blick dadurch verwirrend wirken kann. Dennoch bitten wir alle Trainierenden, sich insbesondere beim Wiedereinstieg die Zeit zu nehmen, die Hinweisschilder genau zu beachten.

## **11. Sperrung einiger Geräte**

Wir haben die Trainingsgeräte zwischenzeitlich so positioniert, dass bei den am meisten frequentierten Geräten auch bei zeitgleicher Nutzung der Mindestabstand zwischen den Trainierenden eingehalten wird. Da sich dies aufgrund der räumlichen Kapazitätsgrenzen nicht überall einrichten lässt, gibt es einige „entweder-oder“-Geräte, die entsprechend gekennzeichnet sind. D. h. die Nutzung des einen Gerätes ist nur dann erlaubt, wenn das entsprechend andere Gerät frei ist. Die Nutzungsmöglichkeiten sind entsprechend ausgeschrieben, bei Unklarheiten helfen unsere Therapeuten selbstverständlich weiter.

## **12. Desinfektion Geräte**

Sämtliche Kontaktflächen der Trainingsgeräte sowie Kleingeräte sind sowohl vor als auch nach der Nutzung gründlich zu desinfizieren. Auf der Trainingsfläche befinden sich ausreichend Sprühflaschen mit Flächendesinfektionsmittel sowie Handtuchpapier. Das Desinfektionsmittel in den Sprühflaschen ist nur für Flächen geeignet. Zur Handdesinfektion ist das Desinfektionsmittel aus dem Spender am Eingang vorgesehen.

## **13. Handtuch mitbringen**

Für das Training ist unbedingt ein eigenes, frisch gewaschenes großes Handtuch (möglichst mind. Körpergröße) mitzubringen, das bei allen Übungen untergelegt werden muss. Ein Handtuchverleih unsererseits ist aktuell nicht möglich.

## **14. Ausdauertraining**

Aufgrund einer anzunehmenden Möglichkeit der Virusübertragung durch Aerosole ist ein intensives Ausdauertraining auf unseren Cardiogeräten aktuell nicht möglich. Zur Kompensation richten wir bei entsprechender Nachfrage über die Sommermonate gern ein Outdoor-Ausdauertraining zum richtigen „Auspowern“ an. Interessenten hierfür können sich vom Trainingstherapeuten in eine Liste eintragen lassen.

## **15. Umkleiden und Duschen geschlossen**

Zurzeit sind die Umkleiden und Duschen gesperrt. Die Trainierenden sollen nach Möglichkeit bereits in Sportkleidung zu dem Termin erscheinen. Im Eingangsbereich der Trainingsfläche sind eine Vorhangkabine sowie Umkleidespinde eingerichtet worden. Für „Notfälle“ kann bei freier Kapazität zudem einzeln eine Vorhangkabine auf der Trainingsfläche genutzt werden.

## **16. Garderobe / Verwahrung der persönlichen Gegenstände**

Im Eingangsbereich stehen sowohl eine Garderobe und Schuhregale sowie abschließbare Spinde zur Verfügung. Wertgegenstände sollten nach Möglichkeit nicht mit in das Reha-Zentrum genommen werden.

## **17. Rücksichtvoller und respektvoller Umgang miteinander**

Die letzten Monate haben von uns allen viel abverlangt, das Thema „Corona“ und die damit verbundenen Sorgen begleiten uns jederzeit. Diese Situation wirkt auf uns alle und verändert mitunter auch unser Verhalten. Wir bitten alle unsere Trainierenden trotz der teils sehr angespannten Lage um einen respektvollen und rücksichtvollen Umgang miteinander.

Die Nutzungsregeln werden von uns unter Berücksichtigung der behördlichen Vorgaben regelmäßig überarbeitet und der jeweiligen Situation unter Berücksichtigung der im Praxisbetrieb gewonnenen Erfahrungswerte angepasst. Änderungen werden durch Aushang am Info-Brett im Eingang der Trainingsfläche ausgehängt. Alle Trainierenden sind aufgefordert, sich dort regelmäßig über die aktuellen Entwicklungen zu informieren.

Mit der Nutzung der Trainingsfläche erklären sich die Trainierenden sowohl mit den Allgemeinen Nutzungsregeln des RZH als auch mit den Nutzungsregeln für die Trainingsfläche einverstanden.