

# Hygienerichtlinien für YOU-fit Mitglieder

Liebe Mitglieder, zu eurem eigenen Schutz und zum Schutz anderer Mitglieder und Mitarbeiter bitten wir darum folgende Richtlinien genau zu lesen und umzusetzen.

## 1. Eingangsbereich und Treppenhaus

- a. Mitglieder kommen ohne Sporttasche in Sportkleidung. Sportschuhe werden schon im Auto angezogen. Das Trainingshandtuch muss mindestens eine Größe von 140 x 60 cm haben. In Ausnahmefällen verleihen wir große Handtücher gegen eine Gebühr von 1 Euro.
- b. Vor Betreten des Gebäudes ist eine Atemmaske zu tragen, die erst beim Betreten der Trainingsfläche ausgezogen werden darf. Die Maske trägt der Trainierende bei sich (Verwechslungsgefahr). Vor dem Verlassen der Trainingsfläche ist diese wieder anzuziehen!
- c. Im Treppenhaus haben immer verlassende Mitglieder Vorfahrt. Kommende Mitglieder warten auf den Zwischenebenen. Ebenso am Drehkreuz, wo Wartende Abstand wahren (s. Markierungen am Boden).
- d. Alle Mitglieder müssen unbedingt durch das Drehkreuz Ein- und Auschecken. YOU-fit ist verpflichtet, Name und Aufenthaltszeit der Mitglieder nachweisen zu können.
- e. Mitglieder mit Erkältungssymptomen, insbes. Fieber oder Husten dürfen nicht trainieren.

## 2. Trainingsfläche

- a. Im gesamten Studio gilt die Abstandsregel von 1,5 m
- b. Zu Beginn des Trainings begeben sich Mitglieder zunächst zur Theke, wo sie ein Desinfektionsspray erhalten, dass sie am Ende des Trainings unbedingt wieder abzugeben haben.
- c. Alle Kontaktstellen wie Gerätegriffe, Lang- und Kurzhanteln, Kleingeräte, Springseile sowie Scheibengriffe müssen nach Gebrauch desinfiziert werden.
- d. Gymnastikmatten und Gerätesitze müssen durch das Handtuch komplett abgedeckt werden.
- e. Der Wasserspender darf nur mit eigener Flasche benutzt werden. Die Flaschen müssen personalisiert sein bevor sie an der Theke abgestellt werden. Gläser werden nicht verliehen. Proteinshakes gibt es nur noch in geschlossenen Flaschen zum Verkauf.
- f. Di und Fr von 11:00 – 13:00 Uhr dürfen nur Mitglieder trainieren, die zur Risikogruppe gezählt werden (> 70 Jahre, Herz-Lunge-Kreislauf-Kranke)
- g. Die gesamte Aufenthaltsdauer im Studio darf 1,5 Std. nicht überschreiten!

## 3. Kursraum

- a. Den Kursraum dürfen zum freien Training und Boxen nicht mehr als 4 Leute gleichzeitig betreten.
- b. Boxhandschuhe bitte selbst mitbringen, Kleingeräte und Speedball nach Gebrauch desinfizieren und Matten sorgfältig abdecken.

***Mach mit und stay safe damit YOU-fit geöffnet bleiben darf.***

***Wir bedanken uns für eure Geduld und Mitarbeit!***