

## FREIES TRAINING - NUTZUNG KRAFT- UND CARDIORAUM (HYGIENE- und ABSTANDSREGELN)

### 1. Vor dem »FREIEN TRAINING«

- a. Zutritt der Halle nur nach vorheriger Buchung (Online Buchungssystem) eines Zeitspots im Krafraum oder Cardioraum (Teilnahmeticket und Ausweispflicht/Thoska). **Ohne eine online Buchung ist der Zutritt zu den Sportstätten nicht gestattet.**
- b. Eine Teilnahme ist nur in gesundem Zustand ohne Krankheitssymptome (z.B. Fieber oder Verlust des Geruchsinns) erlaubt. Bei Krankheitssymptomen, die eine Covid 19 Erkrankung vermuten lassen, bitte sofort die notwendigen Maßnahmen einleiten.
- c. Beim Betreten der Halle (Foyer), Fluren, Treppen, Umkleiden ist ein Mundschutz zu tragen.
- d. Beim Eintritt sind die Hände zu desinfizieren (Spender).
- e. Bitte kommen Sie möglichst in sauberer frischer Sportkleidung zum Sport, um die Umkleideräume zu entlasten.
- f. Der Schuhwechsel (Straßenschuh – Hallenschuhe) erfolgt im Foyer (Halleneingang).
- g. Die jeweils angezeigte Höchstnutzungszahl in den Umkleideräumen, Toiletten und Duschen ist einzuhalten.
- h. Der Aufenthalt im Halleneingang (Foyer), Fluren, Treppen, Umkleiden, Toiletten und Duschen ist so kurz wie möglich zu halten.
- i. Halten Sie immer 2 Meter Abstand zu anderen: auf dem Weg zum Sportraum, bei der Begrüßung (kein Händeschütteln und Umarmen oder „Abklatschen“!) und beim Training.

### 2. Während des »FREIEN TRAINING«

- a. **Zusätzliche Registrierung erfolgt über Lesegerät bzw. bereitliegendes Buch - Einschreibung ist verpflichtend bei Betreten des Cardioraumes und des Krafraumes**
- b. Sportmaterial: Bitte unbedingt eine eigene Matte oder ein **großes Handtuch** mitbringen und verwenden.
- c. Benutztes Sportmaterial sowie Krafraum- und Cardiogeräte (Feste Stationen, Hanteln, Griffe, Sitzflächen) sind bitte direkt nach der Nutzung zu desinfizieren. Desinfektionsmittel werden bereitgestellt.
- d. Auch während des Trainings auf ausreichend Abstand achten.

### 3. Nach dem »FREIEN TRAINING«

- a. Die gebuchten Zeitspots für den Cardioraum (60 Minuten) sowie den Krafraum (90 Minuten) sind einzuhalten.
- b. Der Krafraum sowie Cardioraum ist direkt nach Beenden des »Freien Trainings« zu verlassen.
- c. Die Buchung einer weiteren Zeit direkt im Anschluss ist nicht zulässig, da nach Beendigung der 90 min bzw. 60 min eine 30minütige Wechselfrist (Verlassen und Einlass neuer Teilnehmenden sowie Belüftung) eingeplant ist.

### 4. Allgemeine Hygieneregeln

- a. Häufiges Händewaschen mindestens dreißig Sekunden lang mit Seife und heißem Wasser.
  - b. Berühren Sie Ihr Gesicht möglichst nicht mit den Händen.
  - c. Husten oder Niesen in die Armbeuge.
  - d. Desinfizieren Sie ihre Hände an den vorgesehenen Stellen oder waschen Sie sie gründlich.
5. Bei nicht Einhaltung der Regeln bzw. dem nicht Folge leisten von Anweisungen durch das Unisportzentrum Team, behalten wir uns vor den/die Teilnehmenden entsprechend aus der Sporthalle Falkenburg zu verweisen und eine weitere Teilnahme am Sportbetrieb im Unisportzentrum ist dann nicht mehr möglich!

