

TUS 08 Lintorf

Studio-Teilnehmer Leitfaden

Liebe Teilnehmer,

unsere Sportangebote dürfen von Euch nur wahrgenommen werden, wenn am Tag der Nutzung **keinerlei Symptome** einer **ansteckenden** Erkrankung / **COVID-19 Erkrankung** vorliegen. Hattet Ihr **Kontakt zu infizierten Personen** oder wart in einem **Risikogebiet,** sind die aktuell **gültigen Vorschriften zu beachten**.

Für unsere gemeinsame Sicherheit empfehlen wir weiterhin, ein Negativtestnachweis (nicht älter als 48 Std.) vor dem Training (Studio / Sportprogramme) **vorzulegen.** Ein Impfnachweis oder ein Nachweis einer überstandenen COVID-19 Erkrankung, der auf einer Labordiagnostik beruht (mindestens 28 Tage sowie maximal sechs Monate zurückliegt), gelten als Alternative.

ALLGEMEINES

- Die Teilnahme am Studio-Training ist **ausschließlich** nach **Anmeldung** über das Onlineportal **SportMeo** (App oder Webbrowser) oder per Telefon möglich. Die Anmeldungen sind 7 Tage im Voraus möglich.
- Die Trainingsslots sind immer **zur vollen Stunde buchbar**.
- Um möglichst vielen Mitgliedern die Teilnahme zu ermöglichen, sind zu Beginn max. 2 Slots pro Tag zu buchen.
- Kommt bitte nach Möglichkeit bereits in **Sportbekleidung** (inkl. Sportschuhe) zum Training und bringt ein großes **Handtuch** und ein **Getränk** mit.
- Betreten und Verlassen des Gesundheitszentrums ist nur mit einer **medizinischen Maske** oder einer **FFP2-Maske** und unter Einhaltung des **Mindestabstandes** und der **Hygieneregeln** erlaubt.
- Der **Check-In** zum bereits angemeldeten Training erfolgt **kontaktlos im Zentrum** an der **InfoTheke.**
  - **Hier könnt Ihr uns gerne Euren Negativtestnachweis bzw. Impf- / Genesenennachweis vorzeigen, um damit für unsere gemeinsame Sicherheit im Zentrum aktiv mitzuwirken!**
- **Wertgegenstände** verbleiben während des Trainings beim Trainierenden.
- Bitte **kurz vor Beginn** erscheinen und das Zentrum nach dem Training über die Notausgänge **zügig verlassen** (Einbahnstraßen-Regelung im Zentrum).
- Direkt vor dem Verlassen bitte die **Hände desinfizieren**.

- Die **Nutzung des Umkleide- und Duschbereiches** ist **primär nach der Sporteinheit möglich.** Dazu erhältst du im Austausch gegen deinen Mitgliedsausweis an der InfoTheke eine **Berechtigungskarte.** Es dürfen sich **max. 6 Personen gleichzeitig im jeweiligen Umkleide- und davon max. 3 Personen gleichzeitig im Duschbereich aufhalten**. Es werden **keine Spinde** zur Verfügung gestellt. Der Aufenthalt im Umkleide- und Duschbereich sollte im Sinne aller Mitglieder nicht mehr als 15 Minuten betragen. In der Umkleide ist eine **medizinische bzw. FFP2-Maske** zu tragen. Die ausgehändigte Berechtigungskarte ist vor Verlassen des Gebäudes im Austausch mit der Mitgliedskarte an der InfoTheke abzugeben.

Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.
Brandsheide 30 • 40885 Ratingen
Tel.: 02102 / 74005-0 • www.tus08lintorf.de

Wir bewegen Lintorf!

Studio-Teilnehmer Leitfaden

- **Die Nutzung der Sauna** ist ausschließlich nach telefonischer Buchung möglich. Anmelden kannst Du Dich dazu 7 Tage im Voraus. Aufgrund der aktuellen Regelungen dürfen **nur 2 Personen zeitgleich** den gesamten Saunabereich (inkl. Ruheraum) nutzen.
- Um möglichst vielen Mitgliedern den Besuch zu ermöglichen, sind die **Sauna-Slots** zunächst **auf 90 Minuten und auf maximal 2 Tage pro Woche** festgesetzt.

BEIM TRAINING

- **Vermeide Körperkontakt** zu anderen Personen.
- Die **medizinische bzw. FFP2-Maske** soll erst beim Training **im Studio abgenommen** werden.
- Der **Mindestabstand** (1,5 m) und die **Hygieneregeln** sind beim Training zu beachten und einzuhalten.
- Die **Cardio-Geräte** dienen primär **zum Aufwärmen**, ein intensives **Ausdauertraining wird nicht empfohlen**.
- Die **Kontaktflächen jedes Trainingsgeräts** (durch Kopf, Rumpf und Beine) werden während der Nutzung mit einem **großem Handtuch** abgedeckt.
- Die **Desinfektion sämtlicher Kontaktflächen** der Geräte erfolgt unmittelbar nach der Benutzung durch den Sportler. Das geeignete Material wird jedem Trainierenden zur Verfügung gestellt. Zusätzlich erfolgen weitere fachgerechte Reinigungen durch das Personal.

Wir wüschen Euch viel Spaß beim Sport unter Corona-Bedingungen und bedanken uns für Euer Verständnis. Nur wenn wir alle gemeinsam diese Regeln beachten und umsetzen, kann ein dauerhafter Sportbetrieb aufrecht erhalten bleiben.

Euer TuS*fit*-Team



Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.
Brandsheide 30 • 40885 Ratingen
Tel.: 02102 / 74005-0 • www.tus08lintorf.de

Wir bewegen Lintorf!