

## **Verhaltensregeln Corona RWTH GYM**

### **Nur gesund trainieren:**

Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen und sich im RWTH GYM aufhalten. Es kommen nur absolut symptomfreie Personen zum Training. Wer typische Symptome wie Husten und Fieber hat, bleibt zu Hause und kontaktiert seinen Hausarzt telefonisch. Dies gilt auch bei Durchfall, Übelkeit, nicht erklärbarer starker Müdigkeit und Muskelschmerzen sowie Störungen des Geruchs-oder Geschmackssinnes. Wer diesen Anweisungen zuwider handelt, wird unverzüglich der Anlagen verwiesen. Aus Vorsorgegründen und aufgrund der noch unzureichenden Erkenntnisse der Auswirkung des Corona-Virus auf Schwangere und Neugeborene raten wir, rein aus Vorsorgegründen, Schwangeren davon ab an Indoor Sportangeboten teilzunehmen.

### **Corona Warn App**

Wir empfehlen dringend, wenn möglich, immer die Corona-Warn-App zu verwenden.

### **Distanzregeln einhalten - Körperkontakt unterlassen:**

Ein Mindestabstand von 1,50 Metern ist jederzeit einzuhalten. Ausübung von gemeinschaftlichem Training mit Körperkontakt bzw. aktive Hilfestellung ist untersagt.

Bitte auf Händeschütteln und Abklatschen verzichten. Trainer und Trainerinnen korrigieren nur unter Einhaltung der Abstandsregel und ohne Körperkontakt.

### **Persönliche Hygieneregeln einhalten:**

Die Hände müssen beim Betreten des RWTH GYM desinfiziert werden. Auf das Berühren des Gesichtes mit den Händen sollte verzichtet werden. Die vorgeschriebene Husten- und Niesekette ist einzuhalten.

### **Keine Ausleihe von Materialien (Handtücher, Schlösser, TRX-Bänder, Pulsgurte etc.)**

Bitte bringen Sie zu jedem Training Ihr eigenes Handtuch (Größe 50 x 100 cm) mit, eine Ausleihe eines Handtuches ist leider nicht möglich. Ohne Handtuch ist ein Training nicht möglich.

### **Keine Nutzung von Kleinmaterialien:**

Gebrauch von Kleinmaterialien wie Therabänder, Matten, Therapiekreisel, Pezzibälle, Balancepads und Gymnastikbälle etc. sind nicht gestattet. Entsprechend Kleinmaterialien wurden aus dem RWTH GYM vorübergehend entfernt.

### **Mindestabstand:**

Trainingsgeräte wurden so positioniert, dass die vorgeschriebenen Mindestabstände eingehalten werden. Einzelne Geräte müssen gesperrt bleiben und dürfen nicht nach Belieben umgestellt werden.

### **Keine Nutzung des Wasserspenders:**

Aufgrund der verschärften Hygieneanforderungen stehen derzeit die Wasserspender im RWTH GYM nicht zur Verfügung. Sporttreibende, die im Rahmen des Trainings Getränke benötigen, bitten wir diese mitzubringen. Bitte beachten Sie hierbei das Glasflaschenverbot.

**Neuer Eingang und Check-In über den Spinning-Raum:**

Bitte betreten Sie das RWTH GYM über den Seiteneingang einzeln, halten Sie bitte 1,5 Meter Abstand zum Personal. Bitte bringen Sie die Anmeldebestätigung des gebuchten Trainingslots mit und halten Sie diese unter den Barcode-Scanner.

**Check-out-Pflicht/ Ausgang:**

Der Check-out ist obligatorisch und befindet sich ebenfalls im Spinningraum. Bitte holen Sie nach Beendigung Ihrer Trainingsdauer Ihre persönlichen Gegenstände bei unserem Personal ab. Der Ausgang erfolgt über den normalen RWTH GYM Haupteingang vorbei an den Personaltoiletten. Eine entsprechende Wegeführung hilft den Ausgang problemlos zu finden.

**Trainingslot Buchung und Beschränkung der Trainingsdauer:**

Das Training ist auf 90 Minuten begrenzt. Die Buchung eines Trainingslots ist verpflichtend, nur mit einer gültigen Buchung erhalten Sie Zugang zum RWTH GYM.

**Umkleiden:**

Bitte erscheinen Sie bereits in Trainingskleidung. Die Umkleiden und Duschen bleiben geschlossen. Spinde stehen nicht zur Verfügung, für Taschen oder andere persönliche Gegenstände steht Ihnen eine Garderobe im Spinningraum zur Verfügung.

**Kontaktflächen:**

Die Kontaktflächen aller Sportgeräte (Kurz- und Langhanteln, Scheiben, Griffe, KettleBells, Kraftgeräte, Cardiogeräte) sind nach jedem Gebrauch eigenständig zu reinigen bzw. zu desinfizieren. Hierzu finden Sie neben den Desinfektionsstationen im Cardibereich zusätzliche neue Desinfektionsstationen in den Kraftzirkeln.

**Trainingspläne, Klemmbretter und Stifte:**

Die im GYM gelagerten Trainingspläne werden Ihnen beim ersten Besuch nach Wiederöffnung vom Servicepersonal ausgehändigt, bitte anschließend den Trainingsplan mit nach Hause nehmen. Klemmbretter und Stifte liegen nicht frei zur Verfügung. Bitte bringen Sie eine Unterlage und einen Stift von zu Hause mit.

**Maximale Teilnehmerzahl**

Es dürfen max. 70 Personen gleichzeitig trainieren. Über die Buchung der RWTH GYM Trainingslots wird die Anzahl der gleichzeitigen Trainierenden gesteuert.

**Kein Ausdauertraining**

Ausdauertraining länger als 15 Minuten ist verboten. Die Cardiogeräte dürfen ausschließlich zum Warm - Up genutzt werden. Zur Reduzierung der Aerosolbelastung empfohlen wird die Quick-Start-Funktion.

**Verantwortungsbewusst handeln:**

Die nachhaltige Durchführung des Übergangsangebots steht und fällt mit dem rücksichtsvollen und verantwortungsbewussten Handeln aller Beteiligten. Wir sind dabei dringend auf Ihre Mithilfe, insbesondere bei der Einhaltung der besonderen Regeln, angewiesen. Leisten Sie deshalb auch bitte immer den Anordnungen des HSZ Personals Folge. Ansonsten sind wir gezwungen, den Sportbetrieb sofort einzustellen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training und freuen uns über Ihr Feedback.

Aachen, 20.07.2020  
Gez. i.A. Thomas Jacobi  
Dipl. Sportlehrer, HSZ