



# Stay Fit Together

**Wir handeln für einander verantwortungsvoll!**

Die Sars-Cov-2 Schutzstandards für unsere

Clubs (Stand: Di., 14. Juli 2020)

## Inhaltsverzeichnis

1. Vorbemerkung .....	3
2. Sars-Cov-2 Wissenswertes & Symptome .....	3
3. Die 10 wichtigsten Trainingsregeln .....	4
4. Gelockerte Auflagen.....	6
5. Unser Kursangebot .....	7
6. Was unser Personal zu Deinem Schutz tut .....	8
7. Unser Servicebereich.....	9

## **1. Vorbemerkung**

Der Schutz unserer Mitglieder und unserer Mitarbeiter steht für uns selbstverständlich an erster Stelle!

Wir sind ein Familienunternehmen mit einem hohen Anspruch an unsere Unternehmenskultur und deshalb ist fürsorgliches und verantwortungsvolles Verhalten füreinander selbstverständlich. Deshalb werden wir alle notwendigen Maßnahmen ergreifen und das bedeutet, dass wir die behördlichen Auflagen gewissenhaft erfüllen.

Zu unserem freiheitlichen Denken und unserer Einstellung zur Eigenverantwortlichkeit gehört aber auch, dass wir keinen vom Training ausschließen. Jeder muss selbst entscheiden können ob er zum Beispiel aufgrund seines Alters vorübergehend nicht trainieren möchte.

Wir haben uns in den Ausführungen möglichst kurzgehalten, damit zwar alles Notwendige aufgeführt wird, aber auch die Übersichtlichkeit gewahrt bleibt.

## **2. Sars-Cov-2 Wissenswertes & Symptome**

Das Virus stammt aus der Familie der Coronaviren. Es gibt hunderte verschiedene Coronaviren. Sie können Tiere (Vögel, Säugetiere) und Menschen infizieren. Sie verursachen harmlose leichte Erkältungen sowie auch schwerwiegende Atemwegserkrankungen mit tödlichem Verlauf.

Die Erkrankung am Sars-Cov-2 Virus verläuft in den allermeisten Fällen harmlos.

Vor allem für schwer Übergewichtige, Herzpatienten, Lungenerkrankte und sehr alte Menschen kann das Virus aber lebensbedrohlich sein.

Für die Verhinderung einer Übertragung ist vor allem inniger Kontakt oder anhusten zu vermeiden.

Zu einem nicht unerheblichen Anteil bleiben Infizierte asymptomatisch oder anders ausgedrückt, sie bemerken den Krankheitsverlauf gar nicht. Deshalb ist Abstand halten eine wichtige Krankheitsprophylaxe.

**Häufige Symptome:** Husten (meist trocken), Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber, Fiebergefühl, Muskelschmerzen, plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns.

**Seltene Symptome:** Kopfschmerzen, Magen-Darm-Symptome, Bindehautentzündung

Die Krankheitssymptome sind unterschiedlich stark, sie können also auch sehr leicht sein.

### **3. Die 10 wichtigsten Trainingsregeln**

#### **1) Bei Husten und Fieber zuhause bleiben**

Eigentlich eine Selbstverständlichkeit auch außerhalb von Corona-Zeiten. Auch mit Grippeviren gefährdet man andere und sich selbst. Denn wer mit einem grippalen Infekt trainiert kann zum Beispiel sein Herz dauerhaft schädigen.

Das Zuhausebleiben gilt natürlich auch, wenn ein anderer in der eigenen Wohngemeinschaft erkrankt ist.

#### **2) Sich immer wieder über diese Webseite informieren!**

Es ist immer wieder möglich, dass wir auf aktuelle Situationen reagieren müssen. Dies tun wir zeitnah auf dieser Seite und über unsere sozialen Medien.

### **3) Mind. 1,5 m Abstand zu anderen halten!**

Das haben wir ja mittlerweile im Alltag bestens eingeübt und es gilt auch bei uns beim Training, in den Umkleiden und in allen anderen Bereichen. Es lässt sich aus dieser Entfernung auch immer noch entspannt plaudern. Auch Umarmungen oder High Five gilt es in nächster Zeit zu unterlassen.

### **4) Ins Taschentuch oder die Armbeuge husten/niesen**

Nach wie vor bleibt das Taschentuch die „sauberste“ Alternative. Aber manchmal überkommt einen ein Nießanfall - vor allem allergischer Natur - sehr plötzlich. Dann sorgt die Armbeuge für die Verminderung der Verbreitung der Aerosole.

### **5) Hände regelmäßig und gründlich mit Seife und Wasser für 20 Sekunden waschen**

Wer nicht zählen will, kann auch zweimal leise Happy Birthday singen.

### **6) Kontaktstellen an Geräten desinfizieren**

Auch wenn Corona vor allem eine Tröpfcheninfektion ist und die Ansteckungsgefahr über Kontaktstellen somit eher gering, bleiben wir damit umsichtig. Also bitte die Kontaktstellen desinfizieren. Unsere Mitarbeiter und die Reinigungsfirmen tun dies selbstverständlich auch sehr regelmäßig.

### **7) Nicht mit den Händen ins eigene Gesicht fassen**

Das ist leichter gesagt, als getan. Zumeist machen wir es unbewusst und so müssen wir diese Verhaltensregel viel stärker trainieren als das Abstandhalten. Aber es ist deutlich ungefährlicher eine

Kontaktstelle anzufassen, wenn man sich bis zum nächsten Händewaschen nicht mehr ins Gesicht fasst.

### **8) Keine Partnerübungen**

Vor allem in den Kursen müssen wir in nächster Zeit darauf verzichten. Aber auch beim Bankdrücken wäre jetzt eine saubere Ausführung mit weniger Gewicht besser als eine "Face-to-Face"-Hilfestellung mit motivierendem Anschreien.

### **9) Stoßzeiten meiden**

Grundsätzlich sind unsere Auslastungskapazitäten auch trotz der Einschränkungen ausreichend. Das konnten wir anhand der Besuchszahlen der vergangenen Monate recherchieren.

Aber jeder ist auf der sicheren Seite, wenn er Stoßzeiten meidet. Also wer es kann, kommt besser nicht werktags zwischen 18:00 und 20:00 Uhr oder sonntags zwischen 10:00 und 13:00 Uhr. Etwas früher oder etwas später, oder gar nachmittags macht das Training momentan entspannter.

## **4. Gelockerte Auflagen**

Die Umkleidekabinen können wieder genutzt werden, ebenso die Duschen. Die Schränke sollten nach der Nutzung desinfiziert werden. Wegen der Abstandshaltung auch in den Umkleidebereichen, empfehlen wir weiterhin, dass jedes Mitglied direkt in Sportsachen kommt und Wechselschuhe für das Training mitbringt.

Die Saunen, die Sonnenbänke, die Anticellulithetherapie-Geräte und die Massageliegen können nach aktuellen Lockerungen auch wieder genutzt werden. Die Selbstbedienung an unseren Getränkestationen ist auch wieder erlaubt.

Wir bieten Euch auch dreimal in der Woche Outdoor-workouts mit Musik an. Für alle die Lust auf Training an der frischen Luft haben. Dazu informiert Euch im Club.

### **Das sind die behördlichen Auflagen für Fitnessclubs:**

Auf jeweils 7 Quadratmetern ist ein Mitglied zum Trainieren zugelassen. Es besteht beim Training für Mitglieder keine Maskenpflicht. Jeder kann aber als Schutzmaßnahme selbstverständlich eine solche tragen. Wir haben Plexiglastrennwände für Theke und Beratung vorgesehen und unsere Mitarbeiter tragen außer bei der unmittelbaren Trainertätigkeit keine Masken.

### **Unsere Maßnahmen für eine Abstandshaltung:**

Wir haben dafür bestimmte Trainingsgeräte gesperrt, sodass ein Abstand von mindestens 3 Metern zwischen den Trainierenden gewährleistet ist. Außerdem sind Milon- und Fivezirkel in der Nutzungskapazität entsprechend reduziert. Es wird dadurch, außer kurzer Wartezeiten, zu keiner Trainingsbeeinträchtigung kommen!

### **Desinfektionsspender:**

In jedem Club sind mehrere Desinfektionsspender zur Hand- und Gerätedesinfektion angebracht bzw. aufgestellt. Jedes Mitglied darf sich jederzeit die Hände desinfizieren. Gründliches Händewaschen ist aber ebenso effektiv und regelmäßig anzuraten!

### **Ein großes Handtuch mitbringen:**

Als Unterlage selbstverständlich Pflicht! Natürlich kann jeder zum Schweißabwischen noch ein kleines Handtuch mitbringen. Alle Geräte sollten nach der Nutzung mit Desinfektionstüchern gereinigt werden.

## **5. Unser Kursangebot**

Unsere Kurse können fast uneingeschränkt stattfinden:

Die Kursdauer wurde begrenzt von 60 auf 50 Minuten bzw. von 30 auf 20 Minuten und von 90 auf 80 Minuten.

Anschließend bleibt genügend Zeit für einen sicherheitsrelevanten Übergang von Kurs zu Kurs sowie für die gründliche Lüftung und weitere Hygienemaßnahmen.

Matten dürfen nicht zur Verfügung gestellt werden, es empfiehlt sich, eigene Matten mitzubringen.

PUMP Sets oder Heavy Hands oder Steps dürfen benutzt werden, sie werden nach Gebrauch von jedem Teilnehmer selber gereinigt. Die Nutzung weiterer Kleinmaterialien (z.B. Therabänder, Bälle) ist nicht erlaubt.

Auf jeden Fall muss ein großes Handtuch als Unterlage mitgebracht werden und am besten noch ein kleines weiteres, um Schweiß zu beseitigen.

Gefüllte Getränkeflaschen sollten ebenfalls mitgebracht werden.

Es besteht gemäß gesetzlicher Vorgaben eine Höchst-Teilnehmerzahl für die Kurse, daher werden Kurs-Eintrittskärtchen an der Theke bereitgestellt.

## **6. Was unser Personal zu Deinem Schutz tut**

### **Unsere Mitarbeiter sind Deine Gesundheitsbeauftragten**

Wenn Du Fragen zu Corona im Besonderen und Deiner Gesundheit im Allgemeinen hast, sprich mit Deinem Trainer

- Er weiß was zu tun ist, wenn Du Symptome hast
- Er hilft Dir im Falle von Fragen rund um Deine Gesundheit und Deinem Training

### **Regelmäßige Reinigung**

Fachfirmen reinigen und desinfizieren die Clubs täglich nach den erhöhten Hygieneanforderungen.

Unser Personal reinigt alle 60 Minuten im Club die relevanten Hauptkontaktstellen an den Geräten, Türen etc.



Seife, Handtuchrollen und Toilettenpapier werden über einen Checklistenplan regelmäßig von unseren Mitarbeitern kontrolliert und bei Bedarf wieder aufgefüllt.

### **Der CheckIn erfolgt wie gehabt ohne Hautkontakt**

Somit ist auch eine mögliche Infektionskette wie behördlich gewünscht jederzeit nachvollziehbar.

## **7. Unser Servicebereich**

Eiweißshakes werden ausschließlich in Euren persönlichen To-Go Bechern ausgeschenkt und ein Verzehr ist nur außerhalb des Clubs erlaubt.

Bezahlung aller Produkte erfolgt wie gehabt ausschließlich bargeldlos und der Loungebereich bleibt vorerst zum Verweilen geschlossen.

**Wir freuen uns auf Euch und wünschen viel Spaß beim Training!!**