

## Willkommen zurück im fitissimo

- Komm nur, wenn Du gesund bist und keinen Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen hattest.  
**Neu!** Personen mit Aufenthalt in einem als vom RKI eingestuften Risikogebiet in den letzten 14 Tagen ohne Nachweis eines negativen Sars-CoV-2 PCR-Tests sind vom Training ausgeschlossen! Auch bei nachträglicher Einstufung als Risikogebiet muss unverzüglich pausiert werden, bis ein negativer Test nachgewiesen ist oder eine Quarantäne von 14 Tagen seit der Rückkehr eingehalten wurde.
- Wasche oder desinfiziere Deine Hände am Empfangstresen und halte Dich an die allgemein gültigen Hygieneregeln (Niesen in die Armbeuge etc.).
- Halte den Mindestabstand von 1,5 m zu anderen Personen jederzeit ein.
- Beim Kommen und Gehen sowie in den Umkleiden und bei Toilettengängen trage eine Mund-Nasen-Bedeckung. Beim Training selbst kannst Du sie ablegen.
- Benutze die Umkleiden und Duschen (Öffnung: 20.07.20) nur, wenn es wirklich notwendig ist. Das Tragen einer Fußbekleidung ist auch im Nassbereich verpflichtend. Föhne dürfen leider nicht benutzt werden. Die Maximalbelegung ist stark reduziert und per Aushang bekannt gegeben. Warteschlangen müssen vermieden werden. Die Spindschlüssel desinfizieren wir für Euch.
- Lege im Training Dein eigenes, großes Handtuch unter und desinfiziere jedes Gerät nach Gebrauch, v.a. an den Kontaktflächen.
- Mache Dein Ausdauertraining lieber an der frischen Luft und nutze für freie Übungen gerne auch unsere Terrasse.

## Das machen wir für Dich

- Wir begrüßen und verabschieden Dich mit einem Lächeln unter unserer Maske.
- Wir scannen kontaktlos Deinen Mitgliedsausweis. Auf Verlangen geben wir Namen, Anwesenheitszeit und Erreichbarkeit an das Gesundheitsamt weiter. Mit Eurem Besuch bei uns stimmt Ihr diesem Vorgehen zu.
- Wir sorgen konstant für einen umfassenden Luftaustausch und desinfizieren regelmäßig hoch frequentierte Kontaktflächen.
- Wir kontrollieren die Einhaltung des Hygienekonzeptes inkl. der Maximalbelegung von 15 Trainierenden und handeln bei Verstößen.
- Wir stehen Dir auch weiterhin als Trainingsexperte (mit Abstand) zur Verfügung.

## Prüfliste: Was muss ich bei jedem Training mitbringen?

- Mitgliedsausweis (erhältst Du bei Deinem 1. Training seit Corona in neuem Design)
- Mund-Nasen-Schutz
- Großes Handtuch
- ein eigenes Händedesinfektionsmittel, wenn Du hast

Bei bei Fragen oder Anmerkungen sind wir stets für Euch bereit!

Das fitissimo-Team