

# SG Stern aktiv COVID-19 Schutzmaßnahmen Hinweise und Nutzungsregeln



Stand: 10.09.2020

## Inhalt

Allgemeine Hinweise .....	Seite 2
Maskenpflicht im SpOrt und Teilen der SG Stern aktiv .....	Seite 3
Nutzungsregeln Trainingsfläche .....	Seite 4
Nutzungsregeln Kursbereich.....	Seite 5
Nutzungsregeln Umkleide- und Duschbereich .....	Seite 7
Nutzungsregeln Wellness- und Saunabereich .....	Seite 9

# Allgemeine Hinweise

- Ein **Mindestabstand von 1,50 Meter** ist jederzeit einzuhalten.
- Bitte einzeln und ausschließlich nach Aufforderung eintreten.
- Für ein Training auf der Fläche oder ein Kurstraining ist ein **vorab vereinbarter Termin** zwingend notwendig. Ohne einen Termin ist kein Training möglich.
- Eine Terminvereinbarung ist über die **eFit App**, online unter <https://termin.e-app.eu/sga> oder telefonisch unter **0711 17 33101** möglich. (Hinweis: Das Terminvereinbarungsportal kann ggf. aus dem Netzwerk der Daimler AG nicht aufgerufen werden)
- Wenn du in Kontakt zu einer mit SARS-CoV-2 infizierten Person stehst oder gestanden hast und seit dem letzten Kontakt noch keine 14 Tage vergangen sind, darfst du das Studio nicht betreten! Das Gleiche gilt, wenn du die Symptome eines Atemwegsinfekts oder erhöhte Temperatur aufweist.
- Ein Training im Studio wird ausschließlich in **Sportkleidung** und mindestens einem **ausreichend großen Trainingshandtuch** gewährt.
- Beim Check-in werden deine Kontaktdaten auf Aktualität abgeglichen. Aufgrund der Nachweispflicht/ ggf. Nachverfolgung von Kontaktpersonen im Zuge einer Covid-19 Erkrankung ist dies notwendig.
- **Umkleide-, Dusch- und Wellnessbereich** sind **eingeschränkt nutzbar**.

# Maskenpflicht im SpOrt und Teilen der SG Stern aktiv

- Im **SpOrt Stuttgart** besteht eine **allgemeine Maskenpflicht**. Dies betrifft auch die Verkehrswege im Gebäude, die zum Studio führen.
- In der **SG Stern aktiv** ist im **Studioflur** sowie in den **Umkleiden** und **Duschvorräumen** eine Mund-Nasen-Maske zu tragen!



# Nutzungsregeln Trainingsfläche

- Ein Mindestabstand von 1,50 Meter ist jederzeit einzuhalten. Um dies zu gewährleisten, sind **verschiedene Geräte zur Nutzung gesperrt** sowie Laufwege zu den Geräten durch **Bodenmarkierungen** gekennzeichnet.
- **Hochintensive Ausdauerbelastungen** sind **untersagt!**
- Vor Trainingsbeginn sind die **Hände** zu **desinfizieren** oder gründlich zu waschen.
- Ein Training mit Mund-Nasen-Maske ist nicht vorgeschrieben – ein entsprechender Schutz kann nach eigenem Ermessen verwendet werden.
- Das Training ist ausschließlich mit einem **eigenen, ausreichend großen Handtuch** gestattet! Dieses dient als Unterlage auf dem jeweiligen Gerät und hat dessen Kontaktflächen (z.B. Sitzpolster) vollständig zu bedecken.
- Leihhandtücher und generell Leihartikel (Trinkflasche, Trinkglas, Tasse, Trainingsschlüssel, Transponder) werden nicht ausgegeben.
- Der **Trainingsbereich** (Gerät & ggf. Boden) ist nach Gerätenutzung gründlich mit dem bereitstehenden Reinigungsmittel zu **desinfizieren**.
- **Kleingeräte** wie z.B. Gymnastikmatten, Pezzibälle etc. stehen für eine Nutzung **nur eingeschränkt zur Verfügung**.
- Group-Fitnesskurse (Bauch intensiv, Stretching) auf der Aktionsfläche finden bis auf weiteres nicht statt!

# Nutzungsregeln

## Kursbereich

- Ein **Mindestabstand** von **1,50 Meter** ist jederzeit einzuhalten.
- Bitte einzeln und nur nach Aufforderung durch den Kurstrainer in den Kursraum eintreten.
- Ohne einen **vorab vereinbarten Termin** ist kein Kurstraining möglich.
- Wenn du in Kontakt zu einer mit SARS-CoV-2 infizierten Person stehst oder gestanden hast und seit dem letzten Kontakt noch keine 14 Tage vergangen sind, darfst du den Kursraum nicht betreten! Das Gleiche gilt, wenn du die Symptome eines Atemwegsinfekts oder erhöhte Temperatur aufweist.
- Zutritt zum Kursraum wird ausschließlich in **Trainingskleidung** (inkl. Sportschuhen) und einem **ausreichend großen Trainingshandtuch** gewährt.
- Teilnehmer müssen sich für jeden Kurs mit vollständigen, aktuellen Kontaktdaten handschriftlich in einer Teilnehmerliste eintragen.  
Alternativ: Angabe von Name und Mitgliedsnummer in der Liste.  
Aufgrund der Nachweispflicht / ggf. Nachverfolgung von Kontaktpersonen im Zuge einer Covid-19 Erkrankung ist dies notwendig.
- Deine Wertsachen (z.B. Autoschlüssel, Geldbeutel) kannst du ggf. auch im Kursraum direkt bei deinem Mattenplatz lagern.

- Hochintensive Ausdauerbelastungen sind untersagt!
- Vor Kursbeginn sind die **Hände** zu **desinfizieren** oder gründlich zu waschen.
- Der **Geräteraum** ist ausschließlich durch den Kurstrainer zu betreten, um Kleingeräte und sonstiges Kursequipment für die Nutzung im Kurstraining bereitzustellen.
- Sport und Bewegungen werden grundsätzlich **kontaktfrei** durchgeführt: z.B. kein Händeschütteln, Abklatschen, Umarmen.
- Ein Kurstraining mit Mund-Nasen-Maske ist nicht vorgeschrieben – ein entsprechender Schutz kann nach eigenem Ermessen verwendet werden.
- Das Kurstraining ist ausschließlich mit einem **eigenen, ausreichend großen Handtuch** gestattet!
- Der **Kurstrainingsbereich** ist bei Kursende gründlich mit dem bereitstehenden **Flächendesinfektionsmittel** zu **reinigen**.
- Der Kursraum ist unmittelbar nach Beendigung des Kurses und den durchgeführten Desinfektionsmaßnahmen – spätestens nach Aufforderung durch den Kurstrainer – zu verlassen.

# Nutzungsregeln

## Umkleide- und Duschbereich

### Grundsätzliche Regelungen:

- In den Umkleiden und Duschkorridoren sowie auf den Laufwegen im Studioflur ist eine **Mund-Nasen-Maske** zu tragen!
- Ein Mindestabstand von 1,50 Meter ist jederzeit einzuhalten.
- In den Umkleiden sind die Spinde so zu belegen, dass der **Mindestabstand** von **1,50 Meter** eingehalten werden kann. Sollte die Belegung der Umkleide die zulässige **Kapazitätsgrenze** erreicht haben, ist mit dem Zutritt zu warten, bis wieder Plätze frei werden! Dasselbe gilt für den Zugang zum Duschbereich. Bitte handelt stets verantwortungsbewusst und achtet auf die Einhaltung der geltenden Regeln.
- **Duschen** stehen nur in **stark limitierter Anzahl** zur Verfügung.
- Je nach Studioauslastung, wird es nicht möglich sein, allen Trainierenden ein Duschen zu ermöglichen. Darum bitten wir von deren Nutzungsmöglichkeit weiterhin abzusehen.
- Sollten alle Umkleide-/ Duschplätze vergeben sein, besteht keine alternative Möglichkeit, sich im Studio umzukleiden/ zu duschen!
- **Leihchips** zum Abschließen der Spinde stehen nicht zur Verfügung.
- **Abgesperrte Flächen** und abgeklebte (Boden)Bereiche sind nicht zu nutzen/ zu betreten.

# Nutzungsregeln

## Umkleide- und Duschbereich

### Organisatorische Hinweise:

- Der **Aufenthalt** im Umkleide-/ Duschbereich ist **kurz zu halten**.
- Heißes sowie ausgiebiges Duschen ist nicht gestattet.
- Die Waschtischarmatur in der Umkleide ist ausschließlich für das Waschen der Hände zu nutzen.
- Für das Trocknen der Haare steht ein Haartrockner in der Umkleide zur Verfügung. Die Nutzung **eigener elektrischer Geräte** ist untersagt.
- Der **individuelle Umkleideplatz** inkl. des genutzten **Spinds** ist vor Verlassen des Studios mit dem in den Umkleiden zur Verfügung stehenden **Reinigungsmittel** zu **desinfizieren**.
- Der Umkleidebereich ist unmittelbar nach dem Umkleiden unaufgefordert zu verlassen. Das Personal führt in regelmäßigen Abständen umfassende Desinfektionsmaßnahmen durch.



# Nutzungsregeln

## Wellness- und Saunabereich

- Der Wellnessbereich steht in **eingeschränkter Form** für **maximal 2 Personen zeitgleich** zur Verfügung.
- Nutzbar sind ausschließlich die **Trockensauna** (gemischte Sauna) und der **Ruheraum** (2 Liegestühle).
- Die Nutzung der Sauna ist auf **einen Durchgang mit maximal 15 Minuten** Dauer begrenzt. Die anschließende **Ruhephase** im Ruheraum ist ebenfalls nach spätestens **15 Minuten** zu beenden. Damit alle Mitglieder die Möglichkeit haben, die Sauna zu nutzen, ist dieser Schritt notwendig. Bitte seid fair und denkt auch an die anderen! Handelt stets verantwortungsbewusst und achtet auf die Einhaltung der geltenden Regeln.
- **Aufgüsse** und das **Verwedeln der Luft** sind nicht gestattet. Das Mitbringen und Nutzen eigener Aufgüsse und Saunakristalle etc. ist untersagt!
- **Sitz- und Liegeflächen** müssen **vollständig** durch Textilien, insbesondere durch Handtücher, so **abgedeckt** sein, dass **kein Hautkontakt** zu den Sitz- oder Liegeflächen entsteht.
- Saunagänger **desinfizieren** bei Nutzungsende die **Sitz- und Liegeflächen** mit dem bereitstehenden **Reinigungsmittel**. Diese werden zusätzlich in regelmäßigen Abständen auch durch das Personal gereinigt.
- Ein **Mindestabstand** von **1,50 Meter** ist jederzeit einzuhalten.