

Covid-19-Pandemie-Informationsblatt für das Training – Inzidenz 50 bis 99

Allgemeine Hinweise

1. Sofern Sie eine akute Atemwegserkrankung;
eine erhöhte Körpertemperatur (>37,5 °C) oder andere Erkältungssymptome (Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Glieder- bzw. Kopfschmerzen) aufweisen, dürfen Sie unser Haus nicht betreten.
2. **Für das Training ist eine vorherige Terminvereinbarung notwendig.**
Terminvereinbarung erfolgt:
 - a. nach dem letzten Termin für das nächste Mal online:
<https://www.reha-salus.de/termin-Trainingsflaeche.html>
 - b. telefonisch unter 035938/9893-111 oder 035938/9893-115
3. Wenn Sie zu Ihrem Trainingstermin erscheinen, melden Sie sich bitte im Bistro an und bestätigen dort:
 - Ihren Gesundheitszustand,
 - dass Sie sich in den letzten 14 Tagen in keinem Risikogebiet oder Hochrisikogebiet aufgehalten haben
 - tagesaktuelles negatives Testergebnis oder Ihren Nachweis als „Genesen“ oder „Geimpft“
4. Es darf maximal eine Person am Tresen stehen.
Achten Sie auf eine Reihenaufstellung entlang der vorgegebenen Markierungen.
Das Tragen einer medizinischen Mund-Nasen-Bedeckung ist Pflicht.
5. Kommen Sie in Sportbekleidung zum Training.
Ihre Schuhe können Sie bei uns im Haus wechseln.
6. Umkleiden und Duschen zur stehen **nicht** zur Verfügung.
Wir informieren, wenn diese wieder benutzt werden dürfen.
7. Das Tragen einer medizinischen Mund-Nasen-Bedeckung auf den Fluren und im gesamten Haus RehaSalus ist Pflicht.

Spezielle Informationen für den Trainingsablauf

8. **Jedes Training bei einer Inzidenz unter 100 bis 50 ist auf 60 min beschränkt.**
(Ausnahme IRENA-Patienten - 90 Minuten)
9. Kein Training ohne Handtuch oder in Straßenschuhen!
10. Kein Training in ungewaschener Sportbekleidung!
11. Kein hochintensives, schweißtreibendes Training!
12. Keinen Körperkontakt zu anderen Trainierenden, dazu zählen auch Gruppenbildungen, Partnerübungen ohne ausreichend Abstand und sonstiger Hautkontakt!
13. Halten Sie sich an den Mindestabstand von 1,5 m beim Training und achten Sie auf die vorgegebenen Markierungen an den Geräten.
14. Vor und nach dem Training Hände desinfizieren!
15. Nach der Benutzung eines Gerätes (Ausdauergerät, Kraftgerät oder Kleingeräte) erfolgt die Desinfektion durch Sie (Sitzflächen, Griffe, Knöpfe)!

