

Covid-19-Pandemie-Informationsblatt für das Training - Inzidenz unter 50

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 keine vorherige Terminvereinbarung notwendig. Es wird aber empfohlen, da es den Trainingsplatz sichert.**
3. Terminvereinbarung nur empfohlen:
 - 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
4. Wenn Sie zu Ihrem Trainingstermin erscheinen, melden Sie sich bitte im Bistro an und bestätigen Sie dort:
 - Ihren Gesundheitszustand,
 - dass Sie sich in den letzten 14 Tagen in keinem Risikogebiet oder Hochrisikogebiet aufgehalten haben
5. 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.
6. Bestenfalls kommen Sie in Sportbekleidung zum Training.
Ihre Schuhe können Sie bei uns im Haus wechseln.
Wertsachen können verschlossen werden.
7. Umkleiden und Duschen stehen eingeschränkt zur Verfügung.
Auf Grund erhöhter Besucherzahlen kann es zu Wartezeiten kommen.
Informieren Sie sich über die Einschränkungen am Bistro.
8. Das Tragen einer medizinischen Mund-Nasen-Bedeckung ist im ganzen Haus RehaSalus ist Pflicht.

Spezielle Informationen für den Trainingsablauf

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