

Aufgrund der Covid-19 Pandemie gelten für das Training der Sportgruppen „Rückenfit“ und „Body Workout“ im Bürger-Casino folgende Hygieneregeln.

Maßnahmen und Hinweise zum Training:

Grundsätzliches:

Das Training findet mit geöffneten Fenstern mit max. 19 Teilnehmern statt.

Es wird eine Anwesenheitsliste mit Kontaktdaten geführt.

Das Body Workout beginnt 10 min später (20:10 Uhr).

Wer darf (nicht) teilnehmen?

Bitte beachtet, dass während des Trainings, auch bei Einhaltung aller Hygienemaßnahmen eine erhöhte Ansteckungsgefahr besteht.

- Habt ihr ein erhöhtes Risiko für lebensbedrohliche Komplikationen bei Covid-19 bitte vorher ärztlicherseits abzuklären, ob am Training teilgenommen werden kann/sollte.
- Habt ihr ein stark erhöhtes Risiko dürft ihr grundsätzlich NICHT am Training teilnehmen!

Wenn ihr Erkältungssymptome oder Fieber habt, dürft ihr ebenfalls NICHT am Training teilnehmen!

Wie muss ich mich verhalten:

- Bitte nicht in Fahrgemeinschaft anreisen (ausgenommen gleicher Haushalt).
- Bereits Umgezogen zum Training kommen.
- Vor Betreten des Gebäudes den Mund-Nasenbereich bedecken und
- die Hände desinfizieren (Desinfektionsmittel steht bereit).
- Nur einzeln eintreten, ggf. die Schuhe wechseln und
- sofort in den Saal durchgehen (Abstand halten!)
- Im Saal größtmöglichen Abstand halten (mind. 1,5 m).
- Während des Trainings kann die Maske abgenommen werden.
- In den Toilettenbereich nur einzeln eintreten.
- Nach Beendigung des Trainings das Gebäude über den Flurbereich einzeln, mit Mund-Nasen-Schutz und mit Abstand wieder verlassen.