

Hygiene- und Infektionsschutzstandards für Fitnessstudios

<https://www.hamburg.de/faq-sport/>

Welche Regeln gelten für meine Trainingseinheiten?

(Stand: 01.10.2020, 13:00 Uhr)

ACHTUNG!

Bei Krankheitssymptomen bitten wir Sie, unbedingt zu Hause zu bleiben.

1. Für die Teilnahme an das Training ist eine Vorabanmeldung unter: m.kroeger@reha-hamburg.de erforderlich.
2. Eine Anmeldung verpflichtet zur Teilnahme. Eine Absage muss mindestens 24 h vorher und per E-Mail an m.kroeger@reha-hamburg.de, oder telefonisch unter (040) 25 30 63 - 88 2 erfolgen.
3. Beim Betreten unserer Einrichtung einen privaten, sauberen medizinischen Einweg- Mundnasenschutz (MNS) aufsetzen.
4. Zum Training kann der MNS abgelegt werden, wenn der Abstand von 2,5 Metern eingehalten werden kann.
5. Bitte min. 10 Minuten vor dem Trainingslot erscheinen, um die Registrierung und Hygieneauflagen zu gewährleisten.
6. Die Umkleidekabinen können genutzt werden. Die Schlüsselausgabe erfolgt am Infopoint im 4 OG. Wir empfehlen allerdings bereits umgezogen zum Training zu erscheinen. Die Duschen dürfen nicht genutzt werden.
7. Bitte ein Handtuch als Unterlage in der Mindestgröße 70x140cm mitbringen.
8. Vitaler/Präventionsteilnehmer müssen sich nach Betreten des Fitnessstudios die Hände waschen oder desinfizieren.
9. Die Kontaktdaten müssen aufgenommen und vier Wochen lang aufgehoben werden; sowie Zeitpunkt des Betretens und Verlassens der Trainingsfläche. Kein Dritter darf Zugang zu diesen Daten haben.

10. Es muss ein Mindestabstand von 2,5 Metern zu Personen eingehalten werden.
11. Die Trainingsgeräte müssen nach Benutzung desinfiziert werden.
12. Eine ausreichende Lüftung, die das Infektionsrisiko senkt, muss gewährleistet sein.
13. Die Nutzung der Duschen, Schwimmbekken, Saunen und Solarien sind bis auf Weiteres untersagt.
14. Bitte beachten Sie: Weil beim Trainieren die Transpiration und die Atemfrequenz erhöht sind und damit ein höheres Risiko der Tröpfcheninfektion gegeben ist, dient der erhöhte Mindestabstand von 2,5 Meter der Personen zueinander dem Infektionsschutz der Besucherinnen und Besucher.

Siehe hierzu [§36 der Rechtsverordnung vom 26. Mai 2020](#)

Das Training und die Präventionskurse sind aktuell nur an unserem Standort am Berliner Tor möglich.

Vielen Dank für Ihr Verständnis sowie Ihre Mitwirkung.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Team

RehaCentrum Hamburg.