

Hygienekonzept für die Medizinische Trainingstherapie (MTT)

Anmeldung, festgelegte Trainingszeiten, Namenslisten

Die 300 qm große Trainingsfläche ist gemäß den landesrechtlichen Vorschriften für maximal 17 Teilnehmer/innen gleichzeitig zugelassen. Alle müssen sich zuvor anmelden und einen Termin für ihre 60-minütige Trainingsphase vereinbaren. Anhand einer Namensliste kann nachvollzogen werden, zu welcher Zeit und mit welchen anderen Teilnehmern/innen trainiert wurde.

Zwischen den Trainingszeiten findet innerhalb von 15 Minuten ein Wechsel statt, sodass nie mehr als 17 Teilnehmer gleichzeitig in der MTT sind. Ausreichend Desinfektionsmittel für Geräte und Hände ist dauerhaft vorhanden. Alle Sportler/innen werden gebeten, dieses ausreichend zu nutzen. Die Geräte sind von den Kunden/innen nach jeder Nutzung zu desinfizieren.

Testpflicht bei Inzidenz über 50

Ob die Sportler/innen zuvor einen negativen Corona-Test vorweisen müssen, richtet sich nach den lokalen Infektionszahlen: Liegt die 7-Tages-Inzidenz über 50, müssen Kunden/innen vor jedem Training ein negatives Corona-Testergebnis von offizieller Stelle vorlegen. Dieses darf bei einem PCR-Test nicht älter als 48 Stunden sein und bei einem Schnelltest nicht länger als 24 Stunden zurückliegen. Ausnahmen gibt es für Kunden/innen, die bereits vollen Impfschutz anhand eines offiziellen Dokumentes nachweisen können sowie für Genesene. (Von vollem Impfschutz ist 14 Tage nach der Zweitimpfung auszugehen. Als genesen gilt, wessen Infektion mindestens 28 Tage und höchstens sechs Monate zurückliegt. Die Ausnahme gilt auch für Genesene, die bereits einmal geimpft wurden. Die entsprechenden Bescheide sind immer mitzuführen.) Bei einer Inzidenz von unter 50 entfällt die Testpflicht für alle. Vor dem Training erfolgt zusätzlich eine kurze Gesundheitsbefragung, z. B. nach Erkältungssymptomen.

Mindestabstand, FFP2-Maskenpflicht

Die Kraftgeräte sind so platziert, dass zwischen den Trainierenden der Mindestabstand gewährleistet ist; einzelne Plätze sind daher auch gesperrt. Alle Sportler/innen werden gebeten, stets auf die Einhaltung des Mindestabstandes zu achten, z. B. auch beim Gerätewechsel. Nur an den Geräten dürfen die FFP2-Masken abgenommen werden. Sowohl für Trainierende als auch Mitarbeitenden im gesamten Dr. Becker PhysioGym herrscht FFP2-Maskenpflicht.

Durchlüftung

Von insgesamt 20 Fenstern, die geöffnet werden können, sind während der Trainingszeit immer mindestens 10 geöffnet. Zusätzlich ist ein Ab- und Zuluftsystem vorhanden und in Betrieb.

Trainingsregeln

Da die Nutzung der Sammelumkleidekabine und Duschen derzeit nicht möglich ist, müssen alle Kunden/innen bereits in Trainingskleidung erscheinen. Mitzubringen ist ein eigenes Handtuch als Unterlage für die Geräte.

Trainingszeiten nach vorheriger Anmeldung:

Montag und Mittwoch

17.15 Uhr – 18.15 Uhr

18.30 Uhr – 19.30 Uhr

19.45 Uhr – 20.45 Uhr

Freitag

14.45 Uhr – 15.45 Uhr

16.00 Uhr – 17.00 Uhr

17.15 Uhr – 18.15 Uhr