

Hygienekonzept im BackUp Am Michel

07.07.2020

Liebe BackUp-Mitglieder,

der Hamburger Senat hat weitere Lockerungen für den Fitness-Betrieb verkündet. Erfreulich ist, dass jetzt das Umkleiden und Duschen wieder erlaubt ist, wenn die Hygiene- und Abstandsregeln eingehalten werden. Alle weiteren Regeln bezüglich Training an Fitness-Geräten bleiben bestehen.

Damit Sie wissen, was Sie erwartet, haben wir die Regelungen für Sie zum Nachlesen zusammengestellt. Unser Ziel ist es, den Trainingsablauf für Sie so angenehm, sicher und effektiv wie möglich zu gestalten.

Allgemeine Hygieneregeln

- Bitte tragen Sie beim Betreten und Verlassen des BackUp eine Maske. Wenn es mit dem Training vereinbar ist, empfehlen wir das Tragen einer Maske auch während des Trainings.
- Unsere Therapeuten tragen während der Betreuungszeit eine Mund-Nase-Bedeckung, wenn der Abstand von 1,5 m zum Kunden unterschritten wird.
- Wenn Sie Symptome einer Atemwegsinfektion haben, kommen Sie bitte nicht zum Training. Wir können Ihnen dann keinen Zutritt zu unserem Trainingsbereich gewähren.
- Sie müssen sich bitte nach Betreten des Trainingsbereichs die Hände waschen oder desinfizieren. Händedesinfektionsmittel stehen zur Verfügung. Bei der Begrüßung verzichten wir natürlich auf das Händeschütteln.
- Es wird ständig über die Fenster gelüftet, auch bei ungünstiger Witterung. Zusätzlich sorgt unsere Umluftanlage für ständigen Luftaustausch.
- Wir sind verpflichtet, die Kundenkontaktdaten sowie die Aufenthaltszeit im Fitnessbereich zu dokumentieren. Um zu vermeiden, dass Sie sich vor jedem Training in eine Liste eintragen müssen, werden wir die Nachverfolgung über das Einloggen mit der Milon-Trainingskarte gewährleisten. Sie können nur am Training teilnehmen, wenn Sie mit der Weiterleitung Ihrer Daten zur Kontaktpersonennachverfolgung einverstanden sind. Wenn Sie also zum Training kommen, setzen wir Ihr implizites Einverständnis voraus. Die Daten werden ausschließlich dafür verwendet, im Falle einer Infektion die Kontaktpersonen nachzuverfolgen.
- **Dusch- und Umkleideräume dürfen unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln (1,5 m Abstand, Maske tragen, Hände waschen oder desinfizieren) wieder genutzt werden dürfen. Es wird aber weiterhin empfohlen, dass die Sportler*innen bereits in Sportbekleidung kommen. Wir bitten Sie daher, die Hygiene- und Abstandsregeln in den Umkleiden einzuhalten. Sollten Sie zu Zeiten trainieren, in denen der Trainingsbereich stark frequentiert ist, empfehlen wir Ihnen, weiterhin in Sportkleidung zu kommen und die Umkleiden nur zum Einschließen der Privatsachen zu nutzen.**
- Das Unterlegen großer, selbst mitgebrachter Handtücher (mind. 70 x 140 cm) ist obligatorisch.

Neue Regeln für das Training

Der Abstand zwischen den Trainierenden muss 2,5 Meter betragen und die Kontaktflächen aller Sportgeräte sind nach jedem Gebrauch mit einem Desinfektionsmittel zu desinfizieren.

Um diese Vorgaben einhalten zu können, haben wir die Pausendauer im Kraftausdauer- und im Kraftzirkel auf 60s erhöht, damit jeder Kunde sein Gerät selbst desinfizieren kann. Hierfür stellen wir jedem Trainierenden eine Flasche mit Flächendesinfektionsmittel zur Verfügung, die beim Training mitgeführt werden kann. So vermeiden wir die Laufwege zu den Wandspendern.

Wir haben den Trainingsablauf im Kraft-Ausdauerzirkel verändert. Das Startgerät ist jetzt grundsätzlich das Rudergerät, ein anderes Startgerät ist nicht erlaubt. Für das Startgerät wurde ein Zeitintervall von 180s eingestellt, damit der Nächste erst trainieren kann, wenn der Vorgänger auf dem Kniestreckgerät trainiert. So ist gewährleistet, dass zwischen den Trainierenden immer ein Gerät frei bleibt. Sollten Sie auf den Einstieg am Rudergerät kurz warten müssen, achten Sie bitte auf 2,5 m Abstand von zu den Trainierenden.

Nach dem Kniestreckgerät kommt wie gewohnt der Fahrradergometer, nach dem Rückenstreckgerät kommt der Crosswalker dran. Das Training an den Kardiogeräten dauert jetzt 5 Minuten.

Sie müssen sich bitte obligatorisch an den Trainingsablauf halten. Quereinsteigen ist nicht erlaubt, denn dann funktioniert das Einhalten der Abstandsregel nicht. Die Kardiogeräte dürfen auch nur im Kraft-Ausdauer-Zirkel benutzt werden. Im Kraftzirkel können alle Geräte gleichzeitig besetzt sein, weil der Abstand zwischen den Geräten 2,5 m beträgt.

Aus dieser Regelung ergibt sich, dass wir die Anzahl der Kunden, die gleichzeitig trainieren, begrenzen müssen. Damit Sie nicht vor der Tür warten müssen, bis ein Trainingsplatz frei wird, wollen wir Ihnen mithilfe der APP NoExcuse ermöglichen, eine Trainingszeit zu buchen. Bitte laden Sie sich die kostenfreie APP auf Ihr Handy, wenn Sie von der Möglichkeit Gebrauch machen wollen. Sie bekommen per Mail eine Einladung zum Login. Für den Fall, dass Sie uns Ihre Mail-Adresse bislang nicht gegeben haben und Sie auch eine Einladung zum Login bekommen wollen, dann schicken Sie uns bitte eine Mail an praevention@ruecken-zentrum.de.

Da wir auch in unserem therapeutischen Trainingsbereich die Frequentierung reduzieren mussten, haben wir Therapieeinheiten von zwei Gruppen aus der Tagesklinik in den Milonbereich verlegt. Dadurch stehen folgende Zeiten für Ihr Training leider nicht zur Verfügung:

dienstags von 8:00–12:00 Uhr, donnerstags von 10:30–12:00 Uhr und freitags von 8:00–10:00 Uhr. Wir bitten Sie, das zu berücksichtigen und auf die anderen Trainingszeiten auszuweichen.

Wir sind davon überzeugt, dass wir Ihnen mit diesen Regelungen ein effektives und gleichzeitig sicheres Training anbieten können.

Herzliche Grüße

Ihr BackUp-Team