

CORE HYGIENEKONZEPT / März 2021



Das Core Hygienekonzept im Zuge der Covid-19 Verordnung des Landes Hessen sieht folgende Maßnahmen vor:

- DAS BOXKONZEPT WIRD BEIBEHALTEN
- KURSE SIND NICHT MÖGLICH – STATTDESSEN GIBT ES OPEN GYM ZEITSLOTS.
- RAUM 1 (GREENROOM) = 4 Personen; RAUM 2 (BLACKROOM) = 4 Personen
- 1 TRAINER AUF DER TRAININGSFLÄSCHE PENDELT
- LAUFWEGE MIT MASKE – BOX OHNE
- 3m MINDESTABSTAND UNTEREINANDER
- HYBRID-ONLINE = DER LAUFENDE KURS WIRD NACH HAUSE GESTREAMT

Anreise:

Parken wie immer. Kunden sollte zeitig anreisen und evtl. Wartezeit im Auto verbringen. Erst in der Übergangspufferzeit kann er die Anlage betreten. Ein flüssiger Wechsel ohne Kontaktpunkte ist somit gewährt.

Zutritt:

Kunden kommen schon umgezogen zum Training. Lediglich Straßenschuhe und Turnschuhe können getauscht werden. Kunden treten Einzel in den dafür vorgesehenen Kundenaufnahmebereich ein. Die Eingangstür ist geschlossen. Sollte dort besetzt sein, so müssen die Kunden kurz warten. Abstandsmarkierungen sind vorhanden. Im Aufnahmebereich: Hände desinfizieren, Schuhe tauschen, Jacke, Schuhe, Tasche zum eigenen Platz mitnehmen.

Austritt:

Die Kunden verlassen die Anlage wieder über den Hinterausgang. Somit können sie direkt nach ihrem Training, wenn der Platz aufgeräumt und gereinigt wurde über einen separaten Ausgang die Anlage verlassen und begegnen nicht der Mitgliedern die für den nächsten Kurs ankommen.

Kunden:

Jeder Kunde wird dokumentiert. Das geschieht über das eigene Kursbuchungssystem Virtuagym. Jeder Kunde ist verpflichtet sich dort Ein- oder Auszutragen. Sollte die Corona App auf dem neusten Stand sein, ist eine Nachverfolgung per QR-Code möglich. Ein „einfach mal so reinkommen“ ist nicht gestattet. Wir müssen den Kunden auf einen anderen Termin verweisen. Somit lassen sich evtl. Infektionswege zurückverfolgen und es ist jederzeit nachvollziehbar wer wann mit wem trainiert hat.

Wir bauen auf verantwortungsbewusstes Handeln unserer Kunden, dennoch haben wir unsere Kunden im Vorfeld der Wiedereröffnung über unsere Maßnahmen und den Kundenregeln informiert.

Keine Begrüßungs-, Verabschiedungsrituale sowie Abklatschen nach der Einheit.

Kunden mit Anzeichen einer Atemwegsinfektion dürfen nicht in die Anlage. Eine vorherige ärztliche Abklärung wäre dann nötig um wieder bei uns zu trainieren.

Zum Training besteht keine Mund-Nasenschutz Pflicht. Beim Übergang vom Aufnahmebereich zur Trainingsbox wird ein Schutz empfohlen.

Räumlichkeiten

Laufwege, Geräteanordnung, Trainingsboxen. Getränke darf es nicht geben. Sitzgelegenheiten sind ebenfalls gesperrt. Duschen sowie Umkleidekabinen sind geschlossen. Toiletten sind geöffnet.

Training:

Das Training in den Räumlichkeiten im Donnersbergring findet ausschließlich im nicht intensiven Bereich statt. Ein HITT oder intensive Ausdauerbelastung in denen der respiratorische Ausstoß besonders hoch ist, wird es nicht geben. Dafür werden wir die Trainingsbelastung in den Kraftbereich und Mobilitätsbereich verlagern. Entsprechende HITT – Trainings werden entweder über Lives-Stream für das Workout Zuhause oder über vorprogrammierte Einheiten zum Selbsttraining erstellt.

Der Trainingsablauf:

Im Training wird Equipment benötigt. Ein Grundstamm an Material ist in den Boxen vorhanden. Wenn mehr benötigt wird, so muss das Material an andere Stelle geholt werden. Dabei sind die Laufwege und Abstandsregelungen vom Kunden einzuhalten. Entsprechende Markierungen sind ersichtlich.

Beschreibung eines Kundenweges:

Anfahrt – Reinkommen Eingang Donnersbergring 14– Kurz Schild lesen – Hände desinfizieren – Schuhe, Jacke aus und mit zur Box nehmen, Box herrichten und Equipment einstellen – Trainer erklärt die neuen Hygienemaßnahmen, stehen auch an der Tafel – Trainer erklärt das Programm – Training ca. 45-50 min. – Puffer und Übergangszeit beginnt – Reinigung und Desinfektion Equipment durch Kunden in seiner Box – Mitarbeiter leitet an – Verabschiedung ohne Rituale – Ausgang aus dem Hinterausgang – Ankommende und Rausgehende können sich nicht begegnen.

Reinigung Equipment:

Matten werden nicht ausgegeben. Jeder Kunde bringt seine eigene Matte mit. Diese ist vorher zu desinfizieren, wie auch danach der Platz wo sie lag. Alternativ können die Matten von uns verliehen werden. Bis zur der Zeit and dem ein regulärer Betrieb wieder möglich ist. Große eigene Saunahandtücher sind mitzubringen und unterzulegen.

Nach der Einheit wischt der Kunde das Material ab. Der Core Sportclub stellt das Desinfektionsmaterial zur Verfügung. In jeder Box stehen sowohl Handdesinfektion als auch Mittel zur Wischdesinfektion bereit.

Mitarbeiter/Kursleiter:

Alle Mitarbeiter wurden über die vom Robert Koch Institut vorgeschriebenen Hygienemaßnahmen unterrichtet. Ferner die individuellen Hygienemaßnahmen für den Core Sportclub Darmstadt vorgestellt. Alle Mitarbeiter sind darüber informiert, dass sie auch Kunden die sich nicht an die Vorgaben halten maßregeln können und des Hauses verweisen dürfen.

Ein Kursleiter muss keinen Mund-Nasenschutz tragen. Alle weiteren Mitarbeiter in den Räumlichkeiten schon.

Abfälle:

Da Papierhandtücher zur Desinfektion benötigt werden, fällt auch entsprechend Abfall an. In jeder Box steht auch ein Abfalleimer bereit. Dieser wird regelmäßig geleert.

Reinigung:

Umkleide und Duschen sind geschlossen. Sanitärräume und Trainingsfläche werden täglich gereinigt und desinfiziert.

Informationssystem:

Alle Informationen sind dem Kunden zugänglich, auch dieses Schreiben. Ferner ist es über die Onlinekanäle ersichtlich und abrufbar. Ein eigenes Leitsystem im Sportclub geleitet die Kunden sicher zu der Trainingsbox. Informationen sind dort für Alle sichtbar angezeigt.