

PRÄVENTIONSKONZEPT ZU COVID-19

Für ein sicheres Bewegen bei SPORT UND TEST

GENERELL

- 1.** Komm wenn möglich schon umgezogen in Trainingskleidung. Am besten nimmst du dir auch eine Jacke mit, damit wir, auch wenn es kühler wird, ausgiebig lüften können!
- 2.** Desinfiziere dir am Studioeingang die Hände & Unterarme
- 3.** Im gesamten Innenbereich gibt es eine FFP2 Maskenpflicht. Diese gilt nicht auf den Maten zur Sportausübung
- 4.** Bitte besetze auf den gekennzeichneten Bereichen die schwarze Matte, die für dich vorbereitet ist.
- 5.** Wenn du noch mit jemandem plaudern möchtest, setze bitte deinen FFP2 Maske auf und halte ausreichend Abstand.
- 6.** Bitte trainiere ausschließlich mit deiner Ausrüstung. Solltest du etwas aus dem Studio verwenden, desinfiziere es nachher.
- 7.** Wenn du dich unwohl fühlst, melde dich vom Training ab oder kontaktiere mich unter 0664/3325821 oder office@sportundtest.at

VERHALTENSREGELN

BEIM BETRETEN DES STUDIOS

Beim Betreten und Verlassen des Studios sind die am Eingang zur Verfügung gestellten Desinfektionsmittel für die Hände und Unterarme zu verwenden.

BEGRÜSSUNGEN

Händeschütteln und andere Begrüßungen, die Körperkontakt erfordern, sind durch (kreative) kontaktlose Begrüßungen zu ersetzen, für die kein Körperkontakt notwendig ist.

AUSRÜSTUNG

Bitte kennzeichne deine Ausrüstung, sodass sie unverwechselbar ist und nicht aus Versehen von jemandem anderen genutzt wird.

ABSTAND & MUND-NASEN-SCHUTZ

Bitte halte im gesamten Studio (ausgenommen Trainingsfläche – Matten) einen Mindestabstand von zwei Metern zu Personen ein, die nicht aus demselben Haushalt stammen. Bitte bedenke, dass im gesamten Gebäude (ausgenommen Trainingsfläche – Matten) das Tragen einer FFP2 Maske verpflichtend ist.

UNWOHLSEIN

Wenn du dich nicht wohl fühlst oder krank bist, informiere uns bitte und kontaktiere einen Arzt, um abzuklären, wann du das Training wieder aufnehmen kannst.

TRAININGSVORGABEN

TRAININGS RESERVIEREN

Bitte achte darauf, nur zum Training zu kommen, wenn du es du angemeldet bist.

TRAININGSBEGINN

Versuche möglichst knapp vor Trainingsbeginn zu erscheinen. Zwischen den Trainings ist immer genügend Zeit eingeplant, damit alle ausreichend Platz haben. Falls du schon früher kommst, warte bitte draußen im Freien (mit genügend Abstand zu den anderen)

HYGIENE & REINIGUNGSPLAN

Der Trainingsbereich wird täglich desinfiziert und grundgereinigt.

AUSRÜSTUNG DESINFIZIEREN

Bitte desinfiziere selbständig alle Ausrüstungsgegenstände, die du verwendet hast, nach dem Training. Desinfektionsmittel stehen dir ausreichend zur Verfügung.

HANDTÜCHER & TRINKFLASCHEN

Bitte bewahre persönliche Gegenstände wie Handtücher, Trinkflaschen und Ähnliches ausschließlich neben dir auf, damit sie unter keinen Umständen verwechselt werden können.

NIESEN & SCHNEUZEN

Bitte niese und huste ausschließlich in deine Ellenbeuge und wasche danach deine Hände bzw. deine(n) Unterarm/Ellenbeuge.

REGELUNGEN ZUM VERHALTEN BEIM AUFTRETEN VON EINER SARS-COV-2-INFEKTION

Generell gilt:

Solltest du dich unwohl fühlen, bleibe bitte zuhause und kuriere dich aus. Am besten klärst du mit deinem Hausarzt die weitere Vorgehensweise ab!

Wenn du bereits ein Verdachtsfall bist oder positiv auf das Sars-CoV-2 Virus getestet worden bist, kontaktiere uns. Wenn du dich unwohl fühlst, kontaktiere uns bitte unter 0664/3325821 oder unter office@sportundtest.at.

Bitte komm erst wieder ins Training, wenn ein negatives Testergebnis vorliegt oder du die Erlaubnis von deinem Arzt bzw. der Gesundheitsbehörde hast.