

Mitgliederaufklärung für Indoorangebote - Eingeschränkter Sportbetrieb beim RTHC Bayer Leverkusen



Liebe Mitglieder,
bitte lesen Sie sich die folgenden Maßnahmen und Regeln in Ruhe durch. Die Teilnahme ist nur bei Beachtung und Einhaltung der folgenden Regeln möglich.
Zur Vermeidung von Infektionskrankheiten, insbesondere von Covid-19, bitten wir Sie, sich während des Aufenthaltes beim RTHC an die unten erklärten Hygienemaßnahmen zu halten. So wird das Risiko einer Ansteckung reduziert und Sie schützen sich und andere bestmöglich vor einer Infektion.

Sporttauglichkeit:

Sollten Sie zu einer Risikogruppe gehören und/oder unsicher sein, ob Sie körperlich fit genug sind, um Sport zu treiben, klären Sie dies unbedingt im Vorfeld mit Ihrem Hausarzt ab. Sie dürfen nur gesund zum Sport bei uns erscheinen. Bitte bleiben Sie zu Ihrem eigenen und zum Schutz der anderen Mitglieder und des Teams zu Hause, sollten Sie erkältet sein oder grippeähnliche Symptome bei sich feststellen. Wir behalten uns vor, Sie zum Verlassen des Gebäudes aufzufordern, sollten unserem Personal entsprechende Anzeichen auffallen.

Allgemein:

- Für jede Sportteilnahme ist zwingend eine Buchung erforderlich (online oder telefonisch: 0214 – 32614).
- Wir dokumentieren über unsere Teilnehmerliste zur Ermöglichung einer Kontaktpersonennachverfolgung den Aufenthalt jedes Mitglieds im RTHC, das an einem Indoorangebot teilnimmt. Ohne Registrierung sind wir gezwungen, den Zutritt zu verweigern.
- Bitte erscheinen Sie bereits umgezogen zum Angebot. Die Umkleidebereiche müssen leider geschlossen bleiben.
- Für den Schuhwechsel sind Zonen eingerichtet.
- Maskenpflicht: Bitte bringen Sie einen eigenen Mund-Nasenschutz mit. Dieser ist in den Gebäuden des RTHCs zu tragen und darf nur zum aktiven Sporttreiben abgelegt werden.
- Laufwege: Sämtliche Laufwege vor und im Haus sind beschildert. Die Wege sind einzuhalten.
- Den Anweisungen des Personals ist jederzeit Folge zu leisten.

Mitzubringen sind:

- eigenes großes Handtuch
- Wenn vorhanden: eigene Gymnastikmatte, andernfalls dicke Handtücher (wir dürfen keine Matten zur Verfügung stellen).

Training im Kraftraum:

- Bitte erscheinen Sie pünktlich zum gebuchten Termin und warten unmittelbar zuvor vor dem Eingang der Mehrzweckhalle (MZH).
- Sie werden von unserem Team hereingelassen.
- Bitte desinfizieren Sie nach dem Betreten des MZH-Foyers am bereitgestellten Spender Ihre Hände.
- Sie erhalten eine Flasche mit Flächendesinfektionsmittel. Sämtliche Kontaktflächen jedes von Ihnen genutzten Geräts sind unmittelbar nach der Übung daran sorgfältig zu reinigen. Entsprechende Mülleimer zur Entsorgung der Papiertücher stehen bereit.
- Wenn Sie ein Sporttasche mitbringen, nehmen Sie diese jeweils mit zu den Trainingsstationen.
- Zum Training am Gerät können Sie Ihre Maske ablegen.

- Ausdauertraining ist aufgrund der hochfrequenten Atmung und des erhöhten Aerosolausstoßes untersagt (die Cardiogeräte dürfen nur für ein kurzes Aufwärmen genutzt werden).
- Bei trockenem Wetter werden wir Cardiogeräte für ein Ausdauertraining (in entsprechendem Abstand) draußen zur Verfügung stellen.
- Ein Abstand von 3 Metern in alle Richtungen zu den anderen Trainierenden ist auch an den Geräten zwingend zu beachten.
- In der ersten Etage dürfen sich gleichzeitig nicht mehr als 6 Trainierende aufhalten.
- Beachten Sie, dass jeweils nur 1 Person auf der Treppe sein darf.
- Wir machen Sie 5 Minuten vor Ende der einstündigen Trainingszeit darauf aufmerksam. Eine längere Aufenthaltsdauer ist derzeit nicht möglich.
- Bitte verlassen Sie zügig und unter Einhaltung der gültigen Abstandsregeln den Kraftraum.

Kurse in der Mehrzweckhalle:

- Bitte erscheinen Sie pünktlich zum gebuchten Termin und warten unmittelbar zuvor vor dem Eingang der Mehrzweckhalle (MZH). Ein späterer Einlass ist nicht möglich.
- Sie werden vom Team hereingelassen.
- Bitte desinfizieren Sie nach dem Betreten des MZH-Foyers am bereitgestellten Spender Ihre Hände.
- Bitte suchen Sie nach dem Check-In einen der Markierungspunkte als Ihren Platz für die Stunde auf und achten Sie beim Weg dorthin auf die Einhaltung der Abstandsregelungen.
- An Ihrem Platz können Sie Ihre Maske ausziehen und Ihre Sporttasche ablegen.
- Alle Kurse finden ohne Geräte statt.
- Bitte verlassen Sie nach dem Kurs zügig und unter Einhaltung der gültigen Abstandsregeln die Mehrzweckhalle (Ausgang über den Notausgang zum Parkplatz).

Liebe Mitglieder!

Auch wenn es sich um eine völlig neue „Sportnormalität“ handelt: anders als unter den hier beschriebenen und ab sofort geltenden Regeln ist der Sportbetrieb aktuell leider nicht möglich. Die neuen Bedingungen stellen für uns alle eine Herausforderung dar. Wir sind jedoch sicher, auch das mit Euch gemeinsam gut meistern zu können!

Wir freuen uns, Euch wieder zum Sport begrüßen zu dürfen!

Euer RTHC-Team