

Corona-Verhaltensregeln für den Aufenthalt im BergWerk

1. Zuhause umziehen

Ein Erscheinen in Trainingskleidung ist Pflicht. Die Umkleiden und Duschen sind geschlossen. Als Ablagemöglichkeit steht ein Regal im Studio zur Verfügung. Zur Verstaung der Materialien darf ausschließlich dieses Regal genutzt werden. Die Kontaktflächen müssen nach Benutzung desinfiziert werden.

2. Notwendiges Material mitbringen

Folgende Materialien sind für ein Training im BergWerk zwingend notwendig: Deine gültige Buchungsbestätigung (ausgedruckt oder digital), ein großes Handtuch (mind. 100x150 cm), eine Mund-Nase-Bedeckung und saubere Sportschuhe. Der Einlass wird verweigert, sobald einer der aufgeführten Punkte nicht erfüllt wird. Im Falle einer Allergie sollte nach Möglichkeit ein entsprechender Nachweis mitgebracht werden.

3. Keine Materialausleihe möglich

Es kann keinerlei Material ausgeliehen werden.

4. Nur gesund trainieren

Nur wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen. Vor Trainingsbeginn muss schriftl. bestätigt werden, dass keine Symptome vorliegen, kein bewusster Kontakt mit Corona-Infizierten innerhalb der letzten 2 Wochen erfolgte und dass die Kontaktdaten zur Ermöglichung einer Kontaktperson-Nachverfolgung an die Gesundheitsbehörden weitergegeben werden dürfen.

5. Wegeführung einhalten

Der Zugang zum Studio erfolgt über den Gebäudekern I/K. Das Studio muss durch den normalen Haupteingang betreten werden. Zum Verlassen des Studios muss der Notausgang genutzt werden.

6. Hygieneregeln einhalten

Die Hände sind beim Betreten des BergWerks zu desinfizieren (Spender befindet sich im Eingangsbereich). Die vorgeschriebene Niesetikette ist einzuhalten. Auf das Berühren des Gesichtes mit den Händen sollte verzichtet werden. Benutzte Taschentücher müssen sofort in die bereitgestellten Mülleimer mit Deckel entsorgt werden.

7. Mindestabstand einhalten

Ein Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen sollte nach Möglichkeit eingehalten werden.

8. Mund-Nase-Bedeckung tragen

Während des Aufenthalts im Studio muss eine Mund-Nase-Bedeckung getragen werden. Dies entfällt lediglich während der Nutzung eines Gerätes.

9. Körperkontakt unterlassen

Jeglicher Körperkontakt ist – auch für Paare, Mitbewohner*innen, Geschwister etc. – untersagt. Somit muss auf gegenseitiges Helfen und Partnerübungen aber auch Händeschütteln und Abklatschen verzichtet werden.

10. Umgang mit Geräten

Große Badehandtücher sind vor der Gerätenutzung unterzulegen. Alle Kontaktflächen müssen nach Gebrauch eines Gerätes mit einem Mikrofasertuch gereinigt werden. Wir empfehlen die Reinigung auch vor Gebrauch des Gerätes. Hierfür erhältst du vor Trainingsbeginn ein BergWerk-Hygiene-Set.

11. Kein Cardiotraining möglich

Cardiotraining darf nicht stattfinden. Die Cardiogeräte sollen lediglich ein max. 15-minütiges Warm-Up ermöglichen.

12. Keine Nutzung von Kleinmaterialien

Der Gebrauch von Kleinmaterialien, wie z. B. Therabänder, Bälle, Matten, Balancepads etc. ist nicht gestattet. Entsprechende Geräte wurden vorübergehend aus dem BergWerk entfernt.

13. Keine Nutzung des Wasserspenders

Der Wasserspender ist außer Betrieb und somit nicht nutzbar. Ausreichend Flüssigkeit ist somit mitzubringen.

14. Lagerung von Trainingsplänen

Die Trainingspläne werden vom Coach ausgehändigt. Sie müssen anschließend mit nach Hause genommen werden und dürfen vorerst nicht mehr im Studio gelagert werden.

15. Beschränkung der Trainingsdauer und Check-Out

Das Training ist auf 75 Minuten begrenzt. Die vorherige Buchung eines Trainingslots ist verpflichtend. Nach Beendigung des Trainings wird das Hygiene-Set beim Coach abgegeben. Das BergWerk muss umgehend verlassen werden.

Den Anweisungen des Personals ist Folge zu leisten. Bei Nichteinhaltung der Regeln sind UniSport-Mitarbeiter*innen befugt, Trainierende dem Studio zu verweisen.