

## Hygiene- und Infektionsschutzstandards für Fitnessstudios

<https://www.hamburg.de/faq-sport/>

### Welche Regeln gelten für meine Trainingseinheiten?

(Stand: 26.05.2020, 13:00 Uhr)

1. Für die Teilnahme an das Training ist eine Vorabanmeldung unter: [m.kroeger@reha-hamburg.de](mailto:m.kroeger@reha-hamburg.de) erforderlich.
2. Eine Anmeldung verpflichtet zur Teilnahme. Eine Absage muss mindestens 24 h vorher und per E-Mail an [m.kroeger@reha-hamburg.de](mailto:m.kroeger@reha-hamburg.de), oder telefonisch unter (040) 25 30 63 - 88 2 erfolgen.
3. Der Zugang erfolgt nur über die Hofseite/ Parkplatz des RehaCentrum Hamburg.
4. Vitaler/Präventionsteilnehmer müssen sich vor Betreten der Trainingsfläche die Hände waschen oder desinfizieren. Desinfektionsspender stehen bereit.
5. Beim Betreten unserer Einrichtung einen privaten, sauberen medizinischen Einweg- Mundnasenschutz (MNS) aufsetzen.
6. Zum Training kann der MNS abgelegt werden, wenn der Abstand von 2,5 Metern eingehalten werden kann.
7. Bitte 10 Minuten vor dem Trainingsslot erscheinen, um die Registrierung im 4.OG. und Hygieneauflagen zu gewährleisten.
8. Vitaler/ Präventionsteilnehmer müssen bereits umgezogen in Sportbekleidung erscheinen. Umkleide und Duschräume dürfen nicht genutzt werden.
9. Bitte ein Handtuch als Unterlage in der Mindestgröße 70x140cm mitbringen.
10. Die Kontaktdaten müssen aufgenommen und vier Wochen lang aufgehoben werden; sowie Zeitpunkt des Betretens und Verlassens der Trainingsfläche.

11. Es muss ein Mindestabstand von 2,5 Metern zu Personen eingehalten werden.
12. Die Trainingsgeräte müssen nach Benutzung desinfiziert werden.
13. Eine ausreichende Lüftung, die das Infektionsrisiko senkt, muss gewährleistet sein.
14. Die Nutzung der Duschen, Schwimmbekken, Saunen und Solarien sind bis auf Weiteres untersagt.
15. Bitte beachten Sie: Weil beim Trainieren die Transpiration und die Atemfrequenz erhöht sind und damit ein höheres Risiko der Tröpfcheninfektion gegeben ist, dient der erhöhte Mindestabstand von 2,5 Meter der Personen zueinander dem Infektionsschutz der Besucherinnen und Besucher.
16. Bei Krankheitssymptomen bitten wir Sie, unbedingt zu Hause zu bleiben.

Siehe hierzu [§36 der Rechtsverordnung vom 26. Mai 2020](#)

Das Training und die Präventionskurse sind aktuell nur an unserem Standort am Berliner Tor möglich.

Bei Nichteinhalten der Hygiene- und Verhaltensregeln behalten wir uns vor, Mitglieder und Teilnehmer des Hauses zu verweisen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis sowie Ihre Mitwirkung.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Team

RehaCentrum Hamburg.