

BODYSHOCK Verhaltensregeln während der COVID-19-Pandemie

Wer krank ist oder sich krank fühlt, soll bitte zu Hause bleiben. Für alle anderen gelten folgende Regeln:

- 1. Das Tragen einer Mund-Nase-Bedeckung ist in den BODYSHOCK Räumen Pflicht.**
2. Ein Abstand von **mindestens** 2 Metern ist unbedingt einzuhalten (zur Orientierung gibt es Bodenmarkierungen auf der Trainingsfläche).
3. Das Duschen ist nicht erlaubt.
4. Die Nutzung der Umkleieräume ist nicht erlaubt.
5. Jeweils nur 1 Person darf die Toiletten benutzen. Bitte sofort Hände waschen! Jedes Handtuch darf nur einmal benutzt werden.
6. Die Nutzung der Gewichte und des Weight-Trainingbereichs ist nicht erlaubt.
7. Das Spielen von Tischkicker ist nicht erlaubt.
8. Es darf kein Equipment, wie z. B. Schienbeinschoner, Boxhandschuhe etc, von BODYSHOCK ausgeliehen werden.
9. Basketballspielen ist untersagt.
10. Die Benutzung von BODYSHOCK Equipment, wie z.B. Bälle, Thaipads etc. ist untersagt.
11. Der Kühlschrank darf für mitgebrachte Getränke etc. nicht genutzt werden.
12. Tischkicker darf nicht gespielt werden.
13. Meldepflicht: Wer im BODYSHOCK trainiert hat und an COVID-19 erkrankt, hat uns umgehend zu informieren, damit wir entsprechend handeln können.
14. Bitte haltet euch an die allgemeinen Verhaltensregeln bezüglich COVID-19, die überall im BODYSHOCK aushängen.

**Wer gegen eine der oben genannten Regeln verstößt,
darf vorerst nicht im BODYSHOCK trainieren.
Die Kursgebühr ist in diesem Falle trotzdem zu entrichten.**

Was wir tun, um deinen Aufenthalt im BODYSHOCK möglichst sicher zu machen:

- Es werden keine Getränke – auch kein Kaffee – ausgegeben. Das Mitbringen von eigenen Getränken ist nach wie vor erlaubt.
- Wir installieren Papierhandtuchspender.
- Wir installieren Desinfektionsmittelspender.
- Es wird für einen regelmäßigen Luftaustausch im BODYSHOCK gesorgt. D. h. das Tor sowie das Dachfenster werden möglichst offenstehen.
- Wenn wettertechnisch möglich, wird draußen trainiert. Hier ist weiterhin ein Abstand von mindestens 2 Metern einzuhalten.
- Das Training wird so gestaltet, dass keiner den Mindestabstand unterschreiten muss. D. h. es gibt kein Padtraining oder ähnliches.