

Hygienekonzept



Grundlagen des Konzepts

Eingeflossen in dieses Konzept sind die allgemeinen Empfehlungen zum Infektionsschutz, die auf den Internetseiten der untenstehenden Behörden und Institute zu erhalten sind. Zudem folgen wir den Vorgaben der Landesregierung NRW, welche am 9.5.2020 veröffentlicht wurden.

Die Landesregierung NRW

www.land.nrw

Das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW

https://www.mags.nrw/sites/default/files/asset/document/200508_anlage_hygiene-_und_infectionsschutzstandards_zur_coronaschvo_vom_8._mai_2020.pdf

Robert-Koch-Institut

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/TT_Covid_19_FAQs.html

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/>

Sportministerkonferenz

<https://www.sportministerkonferenz.de>

Folgende Maßnahmen bitten wir Dich, beim Besuch im mom&me jederzeit zu befolgen

Bitte komme direkt in Trainingskleidung zu uns. Die Umkleide steht ausschließlich zur Verwahrung Deiner privaten Gegenstände zur Verfügung. Bitte dort nicht umziehen oder verweilen.

Bitte wasche oder desinfiziere nach Betreten unserer Räumlichkeiten die Hände.

Hierfür haben wir zusätzlich zu den Waschräumen Händedesinfektionsspender bereitgestellt.

Sämtliche Kleingeräte im Kursraum werden entfernt, da bei diesen die Hygiene nicht ausreichend gewährleistet werden kann.

Der Kursraum wurde vermessen und in geeigneter Weise mit Markierungen versehen, so dass während der Kurse gewährleistet ist, dass die Abstände von 2 m zwischen den Teilnehmerinnen immer eingehalten werden. Bis auf weiteres können wir keine Matten zur Verfügung stellen, laut Anordnung der Landesregierung. **Bringe bitte Deine eigene Matte und ein Handtuch mit zum Kurs!**

Wir sind angewiesen, jederzeit die **Kontaktverfolgung** möglich zu machen und werden dies auch bei allen Kursen tun. Lese hierzu den Auszug der Anordnung der Landesregierung: „Kundenkontaktdaten sowie Zeitpunkt des Betretens und Verlassens des Fitnessstudios bzw. der Geschäftsräume, als auch die Teilnahme an bestimmten Kursen, werden nach Einholen des Einverständnisses zur Ermöglichung einer Kontaktpersonennachverfolgung dokumentiert. Gästen, die nicht zur Einhaltung der nachfolgenden Regeln bereit sind, ist im Rahmen des Hausrechtes der Zutritt zu verwehren.“

Das Tragen einer Maske ist keine Pflicht, ebenso wenig wie das Tragen von Handschuhen. Beides kannst Du natürlich gerne tun.

Unsere Beschäftigten müssen in allen Räumlichkeiten – soweit keine medizinischen Gründe entgegenstehen - eine Mund-Nase-Bedeckung tragen.

KursleiterInnen werden unter Wahrung der Abstandsregeln ab Beginn des Kurses auf eine Mund-Nase-Bedeckung verzichten.

Teilnehmer, die offensichtlich krank zum Training kommen, werden durch das Personal der Anlage verwiesen. Insofern wird vom Hausrecht Gebrauch gemacht.

Die maximale Zahl der Besucher wird über den Online-Terminkalender durchgesetzt.

Das Kursprogramm wurde angepasst. Die Kurse werden zeitlich so gestaltet, dass zwischen zwei aufeinander folgenden Kursen 30 Minuten Zeit liegen, damit die Teilnehmerinnen der nachfolgenden Kurse sich nicht begegnen. Zwischen den Kursen wird gelüftet und gesäubert bzw. desinfiziert.

Ein Teil der Kurse wird zusätzlich online angeboten, als Live-Kurse per Zoom App.

Das Kursprogramm ist auf der Website im Online-Terminkalender zu finden.

Da der Kontaktsport erst einmal bis zum 31.05.2020 nicht erlaubt ist, werden alle Kurse für Kinder und mit Kindern erst dann wieder im mom&me angeboten, wenn Kontaktsport im Land NRW erlaubt ist.
Kinderkurse und Sportkurse mit Baby werden bis Ende Mai ausschließlich online angeboten.

Es wird ständig für eine gute Durchlüftung der Räume gesorgt.

Die aktuelle Situation im Raum NRW wird von uns tagesaktuell genau verfolgt. Im Falle eines Anstiegs der Fallzahlen, bzw. einer Cluster-Bildung in der Region werden wir unsere Maßnahmen schnell anpassen (z. B. über eine zusätzliche Begrenzung der Zahl der Trainierenden). Als Quelle für die Entwicklung der Fallzahlen nutzen wir die Daten des Gesundheitsamtes Rhein-Sieg.

Bitte beachte die Hygieneempfehlungen, welche an zahlreichen Stellen aushängen. Wir aktualisieren diese Angaben sobald es Änderungen gibt, prüfe also am besten regelmäßig unsere Website auf Neuerungen.

Viel Spaß bei Training!
Euer mom&me Team

Stand: 11.05.2020

Infektionen vorbeugen - Hygiene schützt!

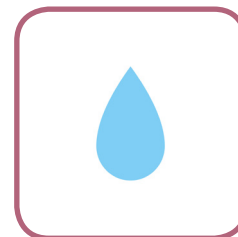
Wir nehmen das Coronavirus sehr ernst und möchten Euch auch zukünftig ein sicheres Training ermöglichen.

Bitte beachtet hierzu die folgenden Regeln und Maßnahmen zum Schutz aller:



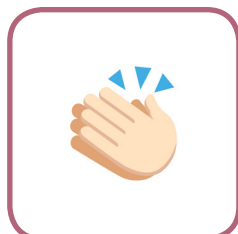
Desinfektionsmittel nutzen

Das regelmäßige Desinfizieren der Hände unterbricht den Übertragungsweg der Krankheitserreger auf andere Körperteile und Flächen.



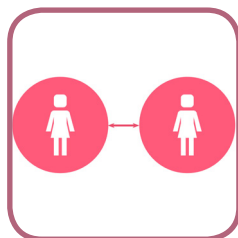
Gerätedesinfektion

Bitte reinige und desinfiziere Oberflächen und Geräte, mit denen Du in Kontakt gekommen bist, nach jeder Nutzung.



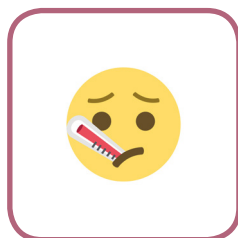
Hände gründlich waschen

Mindestens 20 Sekunden. Das reduziert die Zahl der Keime drastisch. Bei Betreten des Studios die Hände waschen oder desinfizieren!



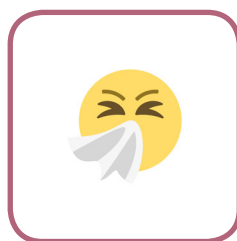
Abstand halten

Halte Abstand, wann immer es möglich ist, 1,50 m zu anderen Teilnehmern und zu unseren Mitarbeiterinnen.



Im Krankheitsfall zu Hause bleiben

Solltest Du Dich nicht gut fühlen oder sogar krank sein, verzichte bitte auf das Training. Bleibe zu Hause und kuriere Dich aus!



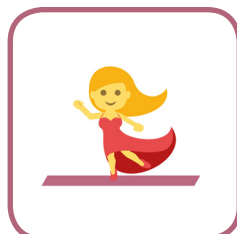
Nies- und Hustetikette einhalten

Huste und niese am besten in ein Taschentuch oder halte die Armbeuge vor Mund und Nase. Halte Abstand vor anderen Personen und drehe Dich weg.



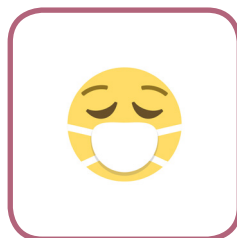
Kein Händeschütteln

Krankheitserreger gelangen leicht von Hand zur Hand. Verzichte auf Händeschütteln und jeglichen anderen Körperkontakt.



Matte und Handtuch mitbringen

Bitte bringe Deine eigene Matte und ein Handtuch mit zum Kurs.



Mundschutz tragen

Um das Risiko einer Ansteckung zu verringern, tragen unsere Mitarbeiterinnen einen Mundschutz außerhalb der Kurse. Auch Dir empfehlen wir das Tragen eines Mundschutzes.



Fragen und Anregungen

Bei Fragen und Anregungen schreibe uns gerne an katja@mom-and-me.de. Mobil: 01578-6010766

mom&me
Fitness für Frauen & Kids