

# Hygiene - Regeln bei CrossFit eo Indoor – Stunden

- 1) Den Ansagen des Trainers / Personals ist in Sachen Hygiene und Gesundheitsvorsorge sofort Folge zu leisten. Die Gesundheit aller steht immer im Vordergrund. Es gibt keine Ausnahmen.
- 2) Die Teilnehmer dürfen erst 5 Minuten vor Beginn der Stunde die Box mit Maske betreten.
- 3) Wer sich krank fühlt oder Kontakt zu einem Infizierten hatte, bleibt zu Hause!
- 4) In den Umkleiden ist Maske zu tragen und auf Mindestabstand zu achten. Duschen dürfen nur von einer Person gleichzeitig genutzt werden. Die Toilettennutzung ist nur mit Maske und einzeln erlaubt.
- 5) Der Trainer stellt sicher, dass alle Teilnehmer im Anmeldesystem angemeldet und gesund sind. Bei fehlender Anmeldung oder Verdacht auf Krankheit wird der Teilnehmer nach Hause geschickt.
- 6) Zu Beginn der Stunde desinfiziert jeder Teilnehmer und der Trainer seine Hände.
- 7) Jeder Teilnehmer hat seinen eigenen Bereich von 10m<sup>2</sup> und sein eigenes Equipment.
- 8) Der Coach steht nur außerhalb der Trainingsbereiche und hat keinen Körperkontakt zu den Teilnehmern, sondern hält einen Abstand von mind. 2 Meter ein.
- 9) Kein Körperkontakt zwischen den Teilnehmern! Es wird immer ein Mindestabstand von 1,5m zu den anderen Teilnehmern gehalten.
- 10) Die Stunde endet 5 Minuten früher und alle Teilnehmer desinfizieren ihr benutztes Equipment.
- 11) Alle Teilnehmer & der Trainer desinfizieren sich am Ende der Stunde die Hände.
- 12) Nach Stundenende und Equipment-Desinfektion gehen die Teilnehmer umgehend nach Hause – kein socialising! Beim Verlassen der Box ist Maske zu tragen.
- 13) Der Trainer kontrolliert das Equipment und desinfiziert im Zweifel nochmals.
- 14) Zwischen den Stunden werden immer für 10 Minuten die Fenster und Türen geöffnet und alle Ventilatoren eingeschaltet, um einen vollständigen Luftaustausch zu gewährleisten.