

## **Hygieneregeln im CJD Gesundheitszentrum:**

### **Allgemeine Hinweise:**

- Halten Sie mindestens 3 Meter Sicherheitsabstand
- Bitte die Einbahnstraßenregelung beachten
  - ➔ Vordereingang nur als Eingang benutzen
  - ➔ Hinterausgang nur als Ausgang benutzen
- Wenn möglich bitte Zuhause umziehen
- Umkleidekabinen und Duschen sind nur eingeschränkt nutzbar
- Maskenpflicht außerhalb der Trainingsfläche, darf am Gerät ausgezogen werden, wenn ein Abstand von 3m eingehalten werden kann
- Kein Kontakt zu den im CJD lebenden Teilnehmern

### **Trainingsregeln im Trainingsraum:**

- Voranmeldung per Mail oder telefonisch
- Training nur in den vorgegebenen Zeitfenstern möglich
- Die vorgegebenen Trainingszeiten sind unbedingt einzuhalten
- Max. 4 Personen im Trainingsraum
- Geräte nach jeder Nutzung gründlich desinfizieren
- Geräte werden nach jedem Trainingsfenster vom Personal desinfiziert
- Eigenes Handtuch mitbringen
- Keine Geräte nebeneinander benutzen
  - ➔ 1 leeres Gerät als Sicherheitsabstand immer freihalten

**Die Teilnahme am Trainingsbetrieb ist NUR mit tagesaktuellem, negativen Corona-Schnelltest gestattet.**

**Folgende Trainingszeiten stehen Ihnen täglich von Montag bis Freitag nach Anmeldung zur Verfügung:**

8:00 – 9:15 Uhr

9:30 – 10:45 Uhr

16:00 – 17:00 Uhr

17:15 – 18:15 Uhr

18:30 – 19:30 Uhr