

Die aktuellen Corona-Auflagen für NRW

Bei einer Inzidenz unter 100

Die Zuordnung zu einer niedrigeren Inzidenzstufe erfolgt, wenn der jeweilige Grenzwert an fünf aufeinanderfolgenden Werktagen unterschritten wird, mit Wirkung für den übernächsten Tag.

Die Zuordnung zu einer höheren Inzidenzstufe erfolgt, wenn der jeweilige Grenzwert an drei aufeinanderfolgenden Kalendertagen überschritten wird, mit Wirkung für den übernächsten Tag.

1. Fitnessclubs nur für Rehabilitationssport geöffnet.

Der ärztlich verordnete sowie unter ärztlicher Betreuung und Überwachung durchgeführte Rehabilitationssport nach § 64 unter Beachtung des Mindestabstands zwischen den teilnehmenden Personen ist in geschlossenen Räumen nur mit Negativtestnachweis bzw. Impf- oder Genesungsnachweis erlaubt.

2. Outdoortraining bis zu 25 Personen möglich!

Erlaubt ist kontaktfreier Sport unter freiem Himmel mit bis zu 25 Personen.

Bei einer Inzidenz unter 50

Die Zuordnung zu einer niedrigeren Inzidenzstufe erfolgt, wenn der jeweilige Grenzwert an fünf aufeinanderfolgenden Werktagen unterschritten wird, mit Wirkung für den übernächsten Tag.

Die Zuordnung zu einer höheren Inzidenzstufe erfolgt, wenn der jeweilige Grenzwert an drei aufeinanderfolgenden Kalendertagen überschritten wird, mit Wirkung für den übernächsten Tag.

1. Outdoortraining mit unbegrenzter Personenzahl!

Die Ausübung von Kontaktsport und kontaktfreiem Sport unter freiem Himmel ohne Personenbegrenzung.

2. Training im Fitnessclub!

Die Ausübung von kontaktfreiem Sport im Fitnessclub ist mit Negativtestnachweis bzw. Impf- oder Genesungsnachweis bei gleichzeitig sichergestellter einfacher Rückverfolgbarkeit unter Beachtung der Vorschriften 5 zum Mindestabstand mit Ausnahme von hochintensivem Ausdauertraining (z.B. Indoor-Cycling, HIIT und anaerobes Schwellentraining) möglich.

Bei einer Inzidenz unter 35

Die Zuordnung zu einer niedrigeren Inzidenzstufe erfolgt, wenn der jeweilige Grenzwert an fünf aufeinanderfolgenden Werktagen unterschritten wird, mit Wirkung für den übernächsten Tag.

Die Zuordnung zu einer höheren Inzidenzstufe erfolgt, wenn der jeweilige Grenzwert an drei aufeinanderfolgenden Kalendertagen überschritten wird, mit Wirkung für den übernächsten Tag.

- 1. Bei einer landesweiten Inzidenz unter 35 in NRW ist kein Negativtestnachweis oder ähnliches mehr notwendig.**
- 2. Hochintensives Ausdauertraining ist dann auch Indoor möglich!**

Die Sicherheitsvorkehrungen des BALANCE SPORTS – unabhängig von der Inzidenz

1. Begrenzung der maximalen Personenzahl

Um die Sicherheit der Mitglieder und Mitarbeiter zu sichern, möchten wir eine Überfüllung des Studios vermeiden und das entsprechende Ansteckungsrisiko verhindern.

Die maximal zugelassene Zahl an Mitgliedern orientiert sich dabei an der Größe des Studios. Als Richtwert haben wir **1 Person / 15qm** angesetzt.

2. Einschränkung in unserem Kursangebot

Unsere Kurse finden vorerst nicht im vollen Umfang statt. Die Kursdauer wird vorläufig um 10 Minuten gekürzt - von 60 auf 50 Min. bzw. von 30 auf 20 Minuten. Dadurch gewinnen wir genügend Zeit für einen sicherheitsrelevanten Übergang von Kurs zu Kurs, wie etwa die gründliche Lüftung und weitere notwendige Hygienemaßnahmen. Die maximale Auslastung im Kursraum wird durch entsprechende Bodenmarkierungen zur Abstandshaltung gewährleistet. Auf jeden Fall muss ein großes Handtuch als Unterlage mitgebracht werden und natürlich noch ein kleines weiteres Handtuch, um Schweiß zu beseitigen.

3. Einschränkung in unserem Kursangebot

Entsprechend der derzeitigen Corona Situation haben wir unser Studio Konzept angepasst und modernisiert. So soll kontaktloses Training ermöglicht werden. Wir haben nun ein kontaktloses, elektronisches Checkin-In System sowie elektronische Spinde. Die manuelle Schlüsselvergabe ist ab sofort nicht mehr gegeben.

4. Mund- und Nasenschutzpflicht beim Betreten und innerhalb der Räumlichkeiten

Das gilt **nicht** während des unmittelbaren Trainings am Gerät. Während einer Belastung bzw. Ausführung einer Übung darf die Maske ausgezogen werden. Beim Betreten oder Verlassen des Studios, dem Bewegen oder Wechsel in andere Räume bzw. der Geräte **muss** die Maske getragen werden.

5. Mindestabstand beachten und Gruppenbildung vermeiden

Es gelten die Abstandsregeln von mindestens 1,5 Metern zwischen den Mitgliedern.

6. Moderne LüftungsfILTER unterstützen die Sicherheit

Mit moderner Lüftungstechnik wollen wir das Ansteckungsrisiko so gering wie möglich halten. Deshalb haben wir vorgesorgt und hocheffektive LüftungsfILTER in den Räumen des Studios integriert, sodass die Luft in regelmäßigen Zeitabständen gefiltert wird. Die neuen stationären Luftfiltergeräte (4 Filter) haben jeweils ein Reinigungsvermögen von 500 Kubikmeter/Stunde und schützen über Corona hinaus vor sämtlichen Keimen, Viren und anderen Krankheitserregern

7. Es wird permanent durchgelüftet

Begleitend von dem modernen Lüftungssystem achten die Mitarbeiter zusätzlich darauf, dass in regelmäßigen Abständen gelüftet wird. Deshalb solltet ihr euch immer kleidungsmäßig darauf vorbereiten.

8. Desinfektionsspender

Es sind mehrere Desinfektionsspender zur Hand- und Gerätedesinfektion vorhanden. Jedes Mitglied darf sich jederzeit die Hände desinfizieren. Gründliches Händewaschen ist aber ebenso effektiv und regelmäßig anzuraten!

9. Regelmäßige Reinigung

Unsere Mitarbeiter reinigt alle 120 Minuten im Studio die Hauptkontaktstellen an den Geräten, Türen etc. Seife, Handtuchrollen und Toilettenpapier. Über einen Checklistenplan kontrollieren die Mitarbeiter in regelmäßigen Abständen die Hygienevorgaben und füllen bei Bedarf Papier und Seife auf.

10. Keinen Zutritt mit Erkältungssymptomen

Bei aller Trainingsbegeisterung gilt Verantwortung für andere Mitglieder und für sich selbst. Neben der Ansteckungsgefahr gilt: Wer krank ist, schwächt seinen Körper durch sportliche Anstrengung nur noch zusätzlich.

11. Bitte bei Corona Symptomen zum Arzt gehen und uns bei einem Positivergebnis umgehend informieren

Wer auf einmal Symptome bekommt und in den vorangegangenen drei Tagen im Studio war, der hat selbstverständlich eine unbedingte Informationspflicht. Neben der Trainingsabstinenz ist es für den Schutz aller zudem wichtig, dass Ihr im Verdachtsfall einen

unmittelbaren Corona-Test macht. Und damit auch wir im Falle eines positiven Ergebnisses schnell reagieren können, bitten wir um eine zeitnahe Rückmeldung.

12. Auch das Personal hält sich zu 100% an die Corona Vorgaben

Auch das Team ist Teil der Trainingsgemeinschaft und hat eine besondere Vorbildfunktion bei der Infektionsvermeidung. Insoweit haben auch unsere Mitglieder nicht nur die Pflicht zur, sondern auch das Recht auf Einhaltung der neuen Regeln. Deshalb macht uns bitte auch auf Regelverstöße unsererseits aufmerksam, damit wir sie zeitnah abstellen können.

Hier noch ein paar Erläuterungen zu den 3 G's (Getestet, Geimpft, Genesen)

1. Training mit negativem Schnelltestergebnis (max. 48 Stunden alt)

Laut Auflagen dürfen unsere Mitglieder mit, von einem zertifizierten Testzentrum, bestätigtem negativen Schnell- oder Selbsttest trainieren. Der Schnelltest darf nicht länger als 48 Stunden zurückliegen. Außerdem sind wir verpflichtet eine einfache Rückverfolgbarkeit der Trainierenden sicherzustellen. Bitte also beim Betreten des Clubs dem Trainer den bestätigten Schnelltest zeigen und sich auf jeden Fall einchecken.

2. Training mit Impfschutznachweis

Wenn bereits ein vollständiger Impfschutz gegen das Coronavirus SARS-CoV-2 vorliegt und die letzte Impfung mindestens 14 Tage her ist, dann ist keine Testbescheinigung mit Covid-negativem Ergebnis notwendig. Für den Check-In im Club wird lediglich der Impfpass als Nachweis benötigt.

3. Training für Genesene

Auch wenn bereits eine Covid-19-Erkrankung überstanden wurde, dann ist keine Testbescheinigung mit Covid-negativem Ergebnis notwendig. Als "genesen" gelten Personen laut behördlicher Definition, die über einen Nachweis hinsichtlich des Vorliegens einer vorherigen Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 in deutscher, englischer, französischer, italienischer oder spanischer Sprache oder in einem elektronischen Dokument verfügen, wenn die zugrundeliegende Testung mittels PCR-Verfahren erfolgt ist und mindestens 28 Tage, höchstens aber sechs Monate zurückliegt