

Hygienekonzept für Spinningstunden des Bikelt Starnberg e.V.

Das hier beschriebenen Hygienekonzept basiert auf den Vorgaben und Empfehlungen des BLSV bzw. des BRV zur Sicherstellung von Hygiene- und Distanzmaßnahmen zwecks der Vermeidung von Corona-Infektionen. Dieses Hygienekonzept gilt verbindlich für alle Spinningstunden-Teilnehmer und Trainer des Bikelt Starnberg e.V., durchgeführt in der FT-Halle (Ottostrasse in Starnberg).

Allgemein:

- Die Spinningstunden dürfen nicht ohne einen Trainer durchgeführt werden, der auf die Umsetzung der Hygiene- und Distanzmaßnahmen achtet.
- Die Teilnehmer müssen sich zur Teilnahme an der Spinningstunde verbindlich im Doodle Kalender eintragen und dürfen auch im Nachhinein keine Änderungen an der Teilnehmerliste vornehmen, sodass die Teilnehmerliste dokumentiert und der teilnehmende Personenkreis bei Bedarf rückverfolgbar ist.
- Das Training darf nur von Teilnehmern wahrgenommen werden, die gesund sind und keine Anzeichen von Erkältung, erhöhter Körpertemperatur oder sonstiger Krankheitssymptome haben.
- Die allgemein gültigen Hygieneregeln (z.B. Nießetikette) sind einzuhalten.

In der Halle:

- Während des gesamten Aufenthalts in der Halle wird eine Mund-Nase-Bedeckung getragen, die ausschließlich auf dem Spinningbike abgenommen wird.
- Der Aufenthalt in der Halle ist auf insgesamt 120min. begrenzt.
- Die Teilnehmer betreten die Halle einzeln in einem Abstand von min. 1,5m und halten diesen Sicherheitsabstand auch vor der Halle und während des gesamten Aufenthalts in der Halle ein.

- Am Eingang der Halle steht Desinfektionsmittel bereit, das beim Betreten und beim Verlassen der Halle zur Desinfektion der Hände verwendet wird.
- Die Teilnehmer erscheinen vorzugsweise in Trainingsbekleidung und nutzen nach dem Training auch vorzugsweise die Duschen zu Hause.
- Sollten die Umkleiden/Duschen der FT-Halle genutzt werden, sind die Mindestabstände einzuhalten. In der Umkleide muss eine Mund-Nase-Bedeckung getragen werden, die unter der Dusche abgenommen werden kann. Der Mindestabstand in der Gemeinschaftsdusche beträgt ebenfalls 1,5m.

Während des Trainings:

- Die Spinningbikes werden einzeln aus dem Geräteraum herausgenommen bzw. auch wieder einzeln eingestellt.
- Die Sitzfläche und die Griffe der Spinningbikes werden vor und nach dem Training von jedem Teilnehmer eigenständig mit dem hierfür bereitgestellten Reinigungs-/Desinfektionsmittel gereinigt.
- Eine ausreichende Belüftung wird sichergestellt, indem alle Oberfenster der Halle während der gesamten Dauer des Trainings geöffnet bleiben.
- Während des Trainings ist ein Mindestabstand von 2,0m zu anderen Personen bzw. Spinningbikes zu gewährleisten. Kontrolliert werden kann dies, indem die Teilnehmer auf ihren Spinningbikes die Arme ausstrecken. Dabei muss der Abstand zur Hand des Nachbarn noch ca. 50cm betragen.

Wir wünschen Euch trotz - und mit Hilfe - der hier aufgeführten Hygienemaßnahmen eine tolle Spinningsaison 2020/2021!