
Informationen zum Mitarbeitersport vom 01.09.2021

Bedingungen und die daraus resultierenden Einschränkungen zur Bekämpfung der Corona Pandemie:

Den Anweisungen unseres Personals vor Ort ist Folge zu leisten. Sollten Sie gegen die Bedingungen verstoßen, ist unser/e Mitarbeiter/in verpflichtet, Ihnen das Training zu untersagen!

Trainingszeit immer 60 Minuten und danach 15 Minuten zur Durchlüftung

Die Terminvergabe erfolgt nur online:

- Bei Absagen geben Sie den Termin bitte wieder frei oder sagen bei uns (0511 532 3955) ab.

Vor Ort:

- Ein Mund-Nasen-Schutz ist während des gesamten Aufenthalts, auch beim Training, zu tragen.
- Ein Abstand von zwei Meter ist immer einzuhalten.
- Bitte kommen Sie erst kurz vor Ihrem Trainingstermin, um unnötige Wartezeiten zu verhindern.
- Vor dem Einlass müssen Sie Ihren Mitarbeiter- bzw. Studentenausweis sowie einen Impf-, Genesenen- oder negativen Testnachweis vorzulegen. Ohne diese Nachweise dürfen Sie nicht trainieren!
- Die Erklärung zu COVID-19 muss vor jedem Training vollständig ausgefüllt abgegeben werden, um der Anforderung der niedersächsischen Verordnung zur Bekämpfung der Corona Pandemie nachzukommen. Nach einem Monat wird diese vernichtet.
- Betreten Sie die Sporthalle erst, wenn Sie von unserem/r Mitarbeiter/in dazu aufgefordert wurden.
- Sollte Sie zu Ihrem Termin zu spät kommen, können Sie, wenn es zeitlich passt, noch mittrainieren. Ein Wechsel in die nächste Gruppe ist nur möglich, wenn dort ein Platz frei ist.

Indoor-Training:

- Beim Eintreten in die Sporthalle desinfizieren Sie sich die Hände.
 - Ein Mund-Nasen-Schutz ist während des gesamten Aufenthalts, auch beim Training, zu tragen.
 - Ein Abstand von zwei Meter ist immer einzuhalten.
 - Jedes von Ihnen benutzte Gerät (auch Kleingeräte wie Bälle, Therabänder, Hanteln, usw.) desinfizieren Sie bitte gründlich mit den zur Verfügung gestellten Desinfektionstüchern.
 - Bringen Sie ein großes Handtuch mit.
 - Die Geräte sind so markiert, dass bei Nutzung von nebeneinander stehenden Geräten ein Abstand von zwei Meter eingehalten wird. Bitte achten Sie bei der Auswahl der Geräte darauf.
-

Outdoor-Training:

- Der Mund-Nasen-Schutz ist bis auf die Trainingszeit am Platz immer zu tragen.
- Ein Abstand von zwei Meter ist immer einzuhalten.
- Auf Körperkontakt und Partnerübungen wird verzichtet
- Was ist mitzubringen?
 - eine eigene Trainingsmatte oder ein Handtuch
 - etwas zu trinken
 - Funktionskleidung und evtl. eine Jacke zum Überziehen, wenn es draußen noch frisch ist (bei Starkregen oder Gewitter findet kein Kurs statt)
- Auf dem folgenden Lageplan ist der Treffpunkt für das Outdoor-Training markiert. Wir trainieren auf der Rasenfläche zwischen den Gebäuden K8 und K11 (Zugang über den Patientengarten).

