

Wiedereröffnung der Sportschule FFB-Puch

Nach dem Lockdown geht es mit Hygienemaßnahmen wieder sportlich los

Das Warten hat ein Ende: Am **Dienstag, den 1. Juni 2021 um 12.00 Uhr** öffnet die Sportschule FFB-Puch GmbH wieder ihre Türen. Wir freuen uns sehr auf Euch!

Vor Trainingsbeginn: Selbstverpflichtungserklärung

Aufgrund gesetzlicher Vorgaben ist es notwendig, dass jedes SSP-Mitglied vor Trainingsbeginn die neue **Selbstverpflichtungserklärung** unterschreibt. Diese erhaltet Ihr bei eurem ersten Training am Empfang der Sportschule. In dieser Erklärung verpflichtet Ihr Euch, wie bisher die Hygieneregeln zu beachten, Euch am Check-In der Sportschule bei jedem Training an- und abzumelden, die Trainingsregeln einzuhalten und nicht mit Erkältungssymptomen oder unspezifischen Allgemeinsymptomen in der Sportschule zu erscheinen und zu trainieren. Zudem bestätigt Ihr nicht selbst infiziert zu sein oder Kontakt zu SARS-CoV-2 Infizierten zu haben.

Zusätzlich versichert Ihr, dass Ihr die **Zugangsvoraussetzungen anhand der Inzidenzwerte** einhaltet. Bei einer **Inzidenz zwischen 50 und 100** muss demnach eine der folgenden Zugangsvorgaben erfüllt sein:

1. Seit mindestens 14 Tagen vollständig gegen SARS-CoV-2 geimpft.
2. Vorlage eines aktuell gültigen Corona-Antikörper-Nachweises aufgrund einer erlittenen und ausgeheilten SARS-CoV-2-Infektion (Minimum 28 Tage, aber nicht älter als 6 Monate).
3. Vorlage eines negativen PCR-Tests, der nicht älter als 48 Stunden ist.
4. Vorlage eines negativen Antigen-Schnelltests zur professionellen Anwendung, der nicht älter als 24 Stunden ist.

Aktuell steht auf dem **Parkplatz der Sportschule eine Schnelltest-Station** der Firma Med 4, bei der Ihr, wenn es die Inzidenzwerte erfordern, kostenlos einen Schnelltest durchführen lassen könnt.

Bei einer Inzidenz unter 50 entfällt die Test- und Nachweispflicht.

Bitte beachtet: Ohne Selbstverpflichtungserklärung ist leider kein Training in der Sportschule möglich.

Trainingsvoraussetzung: Zugangsregelung

Wir appellieren an Euren gesunden Menschenverstand und Euren guten Willen zum sportlichen Miteinander, um einen sinnvollen Trainingsbetrieb zu gestalten.

Um den Mindestabstand einhalten zu können, bitten wir alle Sportschüler das **Training zeitlich kompakt** zu gestalten. Wenn möglich sollten die Trainingsplaninhalte ‚Stretching & Hartschaumrolle‘ daheim trainiert werden, um das Training aus Zeitgründen auf das Fitness- und Krafttraining zu reduzieren. Die Geräte in der Sportschule sind so beschildert, dass man auch beim Trainieren genug Abstand halten kann. Dabei sollte, wo möglich, das eigene Handtuch untergelegt werden.

- Bitte mit **Mindestabstand** (1.5m) draußen Warten und einzeln eintreten.
- Aufgrund regelmäßiger Lüftung der Trainingsräume bitte unbedingt auf geeignete Kleidung achten.
- **Umkleiden und Duschen können unter Einhaltung des Mindestabstands genutzt werden.** **Saunen** müssen derzeit noch aufgrund behördlicher Vorgaben geschlossen bleiben. Sobald sich diese **ändern**, öffnet auch der Regenerationsbereich wieder. Bitte beachtet hierzu die Aushänge.

- **Wertsachen** können nicht mehr am Empfang abgegeben werden. Diese bitte im Auto lassen oder in den Schließfächern im Untergeschoß mit Eurer Kundenkarte/Zugangsband absperren.
- Die **Treppe** kann immer nur von 1 Person genutzt werden.
- Beachtet bitte unsere **Aushänge** zum Thema „Händewaschen – 5 Schritte“ – Handdesinfektion“ und „Hygienetipp zur Vorbeugung von Infektionen“

NEU:

- **Maskenpflicht:** In den gesamten Räumlichkeiten der Sportschule FFB-Puch ist für Trainierende das Tragen einer FFP2-Maske verpflichtend. Diese kann am Trainingsgerät abgenommen werden. Auf den Laufwegen muss sie wieder getragen werden.

Trainingsvoraussetzung - Trainingsregeln:

- Nutzung der Trainingsstationen entsprechend der Beschilderung.
- Trainiert nur die Übungen, die auf Eurem Trainingsplan angegeben sind.
- Geräte, Griffe und Polster sind nach der Nutzung mit den vorhandenen Papierhandtüchern und Desinfektionsmitteln zu reinigen. Bildschirme und Elektronikzubehör werden von unseren Mitarbeitern desinfiziert.
- Bringt bitte Euer eigenes Handtuch mit.

Vorerst nur Kraft- und Fitnesstraining

Um die Empfehlungen der Bayrischen Infektionsschutzverordnung von 20m² pro Sportler einzuhalten, pausiert das Kurangebot der Sportschule vorerst weiterhin. Unter Einhaltung der genannten Regelungen kann das **Kraft- und Fitnesstraining** in der Sportschule mit gewohnt qualifizierter und herzlicher Betreuung stattfinden.

Bitte beachtet zu den Starts der In- und Outdoorurse unsere Aushänge bzw. die Informationen auf der SSP-Homepage bzw. auf facebook und instagram.

Liebe Sportschüler

Nach einer langen Zwangspause freut Ihr euch wahrscheinlich genauso wie wir, das Training endlich wieder aufnehmen zu können. Achtet dabei bitte darauf den Ehrgeiz etwas hintenanzustellen und den Trainingsumfang und die Intensität zum Wiedereinstieg zunächst zu reduzieren. Euch und uns ist viel daran gelegen, dass Ihr nach der Trainingspause schmerzfrei, sicher und gesund euren alten Leistungsstand wieder erreicht. Falls Ihr Fragen bezüglich eures Trainings haben solltet, sind wir wie gewohnt für Euch da.

Wir wünschen Euch trotz der vielen Auflagen einen tollen Trainingsstart bei uns.

Wir freuen uns ab 1. Juni 2021 wieder für Euch da zu sein.

Bleibt's gesund und bis bald

Euer Lenz mit dem ganzen SSP Team.