



Liebe Lehrgangsteilnehmerinnen und Lehrgangsteilnehmer,
liebe Gäste an der ALP,
liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

die Nutzung des Fitnessraumes an der ALP erfordert einen verantwortungsvollen Umgang mit den Hygieneanforderungen und deren strikte Beachtung.

Wir bitten Sie, die wesentlichen Regelungen aus dem Schutz- und Hygienekonzept für den Fitnessraum im Kellergeschoss von Haus B einzuhalten:

- Bei Kontakt in den letzten 14 Tagen zu einer Person mit COVID- 19 ist ein Training nicht möglich!
- Ein Training ist auch nicht möglich bei unspezifischen Allgemeinsymptomen, respiratorischen Symptomen jeder Schwere und bei bestehenden („coronaspezifischen“) Krankheitsanzeichen (z.B. Fieber, trockener Husten, Atemproblemen, Verlust Geschmacks-/ Geruchssinn, Hals-, Gliederschmerzen, Übelkeit/ Erbrechen, Durchfall).
- Es dürfen sich maximal 2 Personen im Fitnessraum gleichzeitig aufhalten!
- Wir bitten Sie, im Fitnessraum eine Mund- Nasen- Bedeckung zu tragen, ausgenommen bei der Ausübung der sportlichen Aktivität.
- Wir bitten Sie, einen Mindestabstand von 1,5 m zu anderen Personen einzuhalten!
- Die Husten- und Niesetikette ist einzuhalten (Husten oder Niesen in die Armbeuge)!
- Vermeiden Sie ein Berühren der eigenen Augen, der Nase und des Mundes mit den Händen!
- Wir bitten Sie, auf eine regelmäßige Händehygiene zu achten (die Hände sind regelmäßig gründlich für 20 – 30 Sekunden mit Seife zu waschen)!
- Bitte reinigen Sie die Handkontaktflächen an den von ihnen benutzten Fitnessgeräten vor und nach jeder Nutzung mit der bereitstehenden Sprühdesinfektion!
- Bitte füllen Sie das Formblatt zur Erfassung ihres Namens und der sicheren Erreichbarkeit aus und werfen dieses bei jeder Nutzung des Fitnessraumes in den Briefkasten für das Feedback im Fitnessraum!

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Alfred Kotter

Direktor der Akademie für Lehrerfortbildung Personalführung (ALP)