



## Gästeeinformation zur Nutzung des Fitnessraumes und des Dusch- und Umkleieraumes

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

die Nutzung des Fitnessraumes und des Dusch- und Umkleieraumes 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 und den Dusch- und Umkleieraum im Kellergeschoss von Haus B einzuhalten:**

- Von der Nutzung des Fitnessraumes und dem Umkleieraum mit Duschen sind folgende Personen ausgeschlossen:
  - Personen mit nachgewiesener SARS-CoV-2- Infektion
  - Personen, die einer Quarantänemaßnahme unterliegen
  - Personen mit COVID-19-assoziierten Symptomen (akute, unspezifische Allgemeinsymptome, Geruchs- und Geschmacksverlust, akute respiratorische Symptome jeder Schwere)
  
- Es dürfen sich **maximal 2 Personen** im Fitnessraum gleichzeitig aufhalten!
  
- Jeder Nutzer des Fitnessraumes bzw. der Duschen hat (Ausnahme: asymptomatische Personen mit Impfnachweis oder Genesenennachweis) - bei der derzeit aktuellen 7- Tage- Inzidenz von 35 oder mehr - an der Rezeption vor Aushändigung der Zutrittsberechtigung einen Testnachweis für das Nichtvorliegen einer Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 vorzulegen.  
Das Testergebnis wird i.d.R. durch ein schriftliches oder elektronisches negatives Testergebnis
  - a) eines PCR-Tests, PoC-PCR-Tests oder eines Tests mittels weiterer Methoden der Nukleinsäureamplifikationstechnik, der vor höchstens 48 Stunden durchgeführt wurde, oder
  - b) eines POC-Antigentests, der vor höchstens 24 Stunden durchgeführt wurde oder
  - c) eines vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte zugelassenen, unter Aufsicht (z.B. auch der Lehrgangsleitung) vorgenommenen Antigentests zur Eigenanwendung durch Laien (Selbsttest), der vor höchstens 24 Stunden durchgeführt wurdeerbracht, das den Bestimmungen der COVID-19-Schutzmaßnahmen- Ausnahmenverordnung entspricht.
  
- Der Dusch- und Umkleieraum darf jeweils gleichzeitig nur von **max. 2 Personen** genutzt werden, die einzeln abschließbaren Dusch- und Umkleidekabinen dürfen hierbei jedoch **jeweils nur von 1 Person** genutzt werden.
  
- Es wird generell ein Mindestabstand zwischen zwei Personen von mindestens 1,5 m empfohlen.
  
- Bei der Nutzung von Begegnungsflächen und Verkehrswegen ist ein Mindestabstand von 1,5 m einzuhalten.
  
- Bei der Nutzung von Haartrocknern in dem Dusch- und Umkleieraum ist bei gleichzeitigem Betrieb von 2 Haartrocknern ein Abstand zwischen den Geräten von mindestens 2 Metern einzuhalten.
  
- Die Zutrittsberechtigung erteilt die Rezeption durch Aushändigung eines Transponders, der nach Nutzung des Fitnessraumes bzw. der Duschen an der Rezeption wieder abgegeben werden muss.
  
- Wir bitten Sie, im Fitnessraum mind. eine medizinische Gesichtsmaske (sog. „OP- Maske“) zu tragen, ausgenommen während der unmittelbaren Sport- bzw. Trainingsausübung. Im Dusch- und Umkleieraumes bitten wir Sie ebenso mind. eine medizinische Gesichtsmaske zu tragen, mit




Ausnahme der Zeitdauer des Aufenthaltes in den jeweils einzeln abschließbaren Dusch- und Umkleidekabinen.

- 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 verschließen den Fitnessraum nach der Nutzung (sofern keine weitere Person im Raum ist).

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Mit freundlichen Grüßen

  
Christian Zimmermann  
Regierungsdirektor