

medicos.Training

Alle Maßnahmen und Regeln auf einen Blick

- Ab einer Inzidenzstufe > 35 ist die Voraussetzung für die Teilnahme am medicos.Training eines der **3G**:
 - Ein negatives Testergebnis (nicht älter als 48 Stunden; bitte bringen Sie einen Nachweis für unsere Unterlagen mit) **oder**
 - eine vollständige Impfung (die Zweitimpfung muss mindestens 2 Wochen zurückliegen; bitte bringen Sie einen Nachweis für unsere Unterlagen mit) **oder**
 - eine vollständige Genesung nach einer Covid-19-Infektion (nicht länger als 6 Monate; bitte bringen Sie einen Nachweis für unsere Unterlagen mit).
- Buchen Sie vorab über unser [Online-Portal Sportmeo](#) Ihre Trainingszeit. Ein Training ohne Termin ist **nicht** möglich.
- Bitte legen Sie vor Betreten des Gebäudes eine OP- oder FFP2- Maske an.
- Bei Betreten des Hauses messen Sie bitte an den dafür vorgesehenen Stationen Ihre Körpertemperatur. Ist diese kritisch erhöht ($\geq 38^\circ$), müssen wir aus Sicherheitsgründen den Zutritt zum Haus verweigern. Bitte nutzen Sie hier bereits die aufgestellten Desinfektionsspender für Ihre Hände.
- Melden Sie sich an Ihrem ersten Trainingstermin bitte am Empfang an und lassen Sie sich Ihre Mitgliedskarte aushändigen.
- Die Umkleidebereiche und Duschen sind freigegeben. Wir bitten Sie jedoch, die Aufenthaltszeiten hier so kurz wie möglich zu halten.
- Bitte halten Sie im gesamten Gebäude, auch auf der Trainingsfläche den nötigen Sicherheitsabstand ein und tragen Sie fortwährend Ihre Maske.
Bitte beachten Sie: Auch während des Trainings ist das Tragen der Maske Pflicht!
- Wir bitten Sie darum, auf intensives Ausdauertraining an den Geräten zu verzichten.

Stufe 1 7-Tage-Inzidenz stabil unter 35	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wenn die Landesinzidenz und die im Kreis Gelsenkirchen ebenfalls unter 35 liegt, ist der Innensport ohne die 3G Regel (also auch ohne vorherigen Test) möglich. ▪ Die Umkleiden und Duschen sind geöffnet. <p>Bitte halten Sie zu jedem Zeitpunkt die Abstandsregeln und Maskenpflicht ein!</p>
Stufe 2 7-Tage-Inzidenz über 35,1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Innen ist kontaktfreier Sport (einschl. Fitnessstudios) ohne Personenbegrenzung möglich. ▪ Innen sind eine Kontaktverfolgung und ein Nachweis über Genesung, Impfung oder ein negativer Test (nicht älter 48 Stunden) notwendig. ▪ Intensives Ausdauertraining ist nicht erlaubt. <p>Bitte halten Sie zu jedem Zeitpunkt die Abstandsregeln und Maskenpflicht ein!</p>

Da es aufgrund des dynamischen Infektionsgeschehens zu Änderungen kommen kann, bitten wir Sie, auch regelmäßig auf unsere Homepage zu schauen: www.medicos-AufSchalke.de

Herzlichen Dank für Ihr Verständnis, Ihre Rücksichtnahme und Ihre Mithilfe!