

## Corona-Virus

### Schutzmassnahmen Fitnesscenter Belchenstrasse

Beim Training müssen die folgenden Hygiene- und Verhaltensregeln eingehalten werden. Wir danken für Ihr Verständnis und freuen uns, Sie begrüßen zu dürfen!

#### Voraussetzungen

- Wer sich nicht fit fühlt, bleibt zu Hause. Das gilt insbesondere für Personen, die Anzeichen von Covid-19 zeigen.
- Erkrankte Personen verlassen das Fitnesscenter sofort und begeben sich in Selbstisolation.
- Informieren Sie uns umgehend, wenn Sie mit einer positiv getesteten Person in Kontakt waren (Telefon 061 206 44 66).
- Vereinbaren Sie unbedingt einen Termin – pro Stunde können nur eine begrenzte Anzahl Personen trainieren.
- Die Dauer des Trainings ist auf 45 Minuten bis max. 60 Minuten begrenzt.
- Tragen Sie sich mit Datum, Zeit und Telefonnummer in die Anwesenheitsliste beim Eingang ein.

#### Hygieneregeln

- Maskenpflicht ab dem Eintreten ins Gebäude, in den Gängen, Garderoben und Toiletten. Auch Personen, die geimpft oder negativ getestet sind, tragen eine Maske.
- **Im Krafttraining gilt die Zertifikatspflicht für die Trainierenden.** Die InstruktorInnen tragen eine Maske, wenn sie kein Zertifikat besitzen. Das Zertifikat muss vorgewiesen werden und wird durch die Instruktorin kontrolliert.
- Kommen Sie möglichst in Sportkleidung zum Training.
- Waschen Sie nach Ankunft im Fitnesscenter ihre Hände und/oder desinfizieren sie diese mit einem Desinfektionsmittel.
- Decken Sie Wunden ab oder tragen Sie Schutzhandschuhe.
- Beachten Sie die maximale Anzahl Personen in den Räumen.
- Bringen Sie Ihre eigene Trinkflasche mit – Becher stehen momentan nicht zur Verfügung.
- Bringen Sie bitte Ihr eigenes Schutzmaterial mit.

#### Distanz

- InstruktorInnen, InstruktorInnen und Trainierende halten Abstand zueinander. Das Personal wird Sie allenfalls darauf hinweisen, den nötigen Abstand einzuhalten.
- Bei den Kraftübungen erfolgen Anleitungen und Korrekturen möglichst ohne Körperkontakt.
- Bitte beachten Sie die Bodenmarkierungen; auch die Warteräume sind markiert.

#### Reinigung

- Kraftgeräte, Cardiogeräte, Sprossenwand und Hilfsmaterial müssen nach dem Gebrauch durch die Trainierenden gereinigt werden. Die InstruktorInnen und InstruktorInnen werden Sie entsprechend informieren.
- Desinfizieren Sie die Milon-Karte vor dem Check-out und legen Sie sie in die Box.
- Waschen Sie Trainingskleider regelmässig.

#### Information

- Es gelten die aktuellen Schutzmassnahmen gemäss Bundesamt für Gesundheit (BAG).
- Verantwortlich für die Einhaltung des Hygienekonzepts ist die zuständige Bereichsleitung.