

## Corona-Virus

### Schutzmassnahmen Sportkurse

Kurse im Bereich Achtsamkeit, Fitness und Gymnastik und Kurse Let's Dance, Line Dance

Im 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.
- Vor Ort erkrankte Personen verlassen die Räume 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).
- Bringen Sie für die Gymnastikmatte ein grosses Handtuch als Auflage mit.
- Bringen Sie Ihre eigene Trinkflasche mit.
- Die Kursleitung bestätigt die Anwesenheit der Teilnehmenden pro Kurslektion in der Präsenzliste.

#### Hygieneregeln

- Maskenpflicht ab dem Eintreten ins Gebäude, in den Gängen, beim Warten vor den Kursräumen und vor den Toiletten. Auch Personen, die geimpft oder negativ getestet sind, tragen eine Maske.
- **Im Kurs gilt die Zertifikatspflicht für die Kursteilnehmenden und für die Kursleitung.** Ohne Zertifikat: Teilnehmende sowie die Kursleitung tragen eine Maske.
- Das Zertifikat muss vorgewiesen werden und wird durch die Kursleitenden kontrolliert.
- Kommen Sie möglichst in Sportkleidung ins Training.
- Waschen Sie sich bei der Ankunft die Hände und/oder desinfizieren sie diese mit einem Desinfektionsmittel.
- Decken Sie Wunden ab oder tragen Sie Schutzhandschuhe.
- Bringen Sie bitte Ihr eigenes Schutzmaterial mit.

#### Distanz

- Die maximale Teilnehmerzahl wird der Raumgrösse angepasst.
- Die Kursleitenden und die Trainierenden halten stets Abstand zueinander.
- Anleitungen und Korrekturen erfolgen ohne Körperkontakt.

#### Reinigung

- Benutzte Gymnastikmatten, Hocker und anderes Hilfsmaterial müssen am Ende der Lektion durch die Trainierenden gereinigt werden. Die Kursleitungen informieren Sie entsprechend.
- Waschen Sie die Trainingskleider regelmässig.

#### Information und Management

- Es gelten die aktuellen Schutzmassnahmen gemäss Bundesamt für Gesundheit (BAG).
- Kurse ausserhalb unserer eigenen Räume: Es gelten zusätzlich die Schutzmassnahmen der externen Kurslokale.
- Verantwortlich für die Einhaltung des Hygienekonzepts ist die zuständige Bereichsleitung.