

ANHANG 1 – Übergeordnete Sicherheitsmassnahmen

Übergeordnete Sicherheitsmassnahmen

Diese Richtlinien gelten für jede Anwendungsform im Fitness-/Gesundheitscenter



Hinweis!!

Sollten Sie Symptome wie Fieber, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Atembeschwerden aufweisen, ist ein Fitnessstraining nicht möglich! Bitte konsultieren Sie Ihren Hausarzt.

Im Trainingsraum

1. «Tröpfchen-Einlass»: Im Trainingsbereich dürfen **maximal 80% Personen anwesend sein, wie nutzbare Trainingsstationen** zur Verfügung stehen. Es ist dabei immer darauf zu achten, dass der Abstand von 2m gewahrt bleibt und sich keine «Trainingsgruppen» bilden. Die Verkehrsfläche darf nicht als Trainingsstation berechnet werden.
2. Bei Cardiogeräten/Kraftgeräten, Zirkeltraining und Functional Training Zonen werden Stationen geschlossen, sofern der Abstand nicht eingehalten werden kann.
3. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgen auf der Trainingsfläche und am Empfang, dass die 2m Distanz eingehalten wird.
4. Bei Übungsinstruktionen muss jeglicher Körperkontakt vermieden werden und 2m Abstand gehalten werden.
5. Beim Eingang werden Bodenmarkierungen für die Einhaltung des 2m Abstandes angebracht.
6. Der Kunde ist aufgefordert nach Verlassen des Geräts, die Kontaktstellen zu reinigen. Training mit Handtuch als Unterlage ist Pflicht.

Gruppentraining

1. Faustformel = mind. 10m² pro Person. Grundsätzliche Maximalgrösse der Gruppe von 5 Personen!
2. Kursstunden in Gruppenkursräumen müssen zeitlich alle 30 Minuten auseinander angesetzt werden.

In den Garderoben

1. Umkleideräumlichkeiten und Garderoben dürfen unter Einhaltung einer Mengenbegrenzung sowie unter Einhaltung der Abstandsregeln benutzt werden.
2. Im Duschbereich muss ebenfalls die Abstandsregeln eingehalten werden. Dort, wo es Abtrennwände gibt, ist eine Nutzung der Duschen kein Problem. Dort, wo es einen offenen Duschaum gibt, wird jede zweite Dusche gesperrt.