

Schutz-Konzept für das Fitness-Center in Bezug auf Covid-19

Gültig per 19.04.2021

Grundsätze

- Hören Sie auf Ihren Körper, trainieren Sie nur, wenn Sie sich gesund fühlen. Unsere Mitarbeitenden sind verpflichtet, Ihren Gesundheitszustand vor dem Training abzufragen. Besonders gefährdete Personen dürfen nicht trainieren.
- Planen Sie Ihr Training. Trainieren Sie wenn möglich an den nicht so stark frequentierten Zeiten von 7.30 – 9.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr damit Wartezeiten vermieden werden. Begrenzen Sie Ihre Trainingszeit möglichst auf 1 Stunde.
- Bitte bestätigen Sie weiterhin Ihre Anwesenheit mittels Check-in beim Eingang. Eine transparente Kontrolle der Besucher dient dem Schutz aller Trainingsgäste.
- Selbstverständlich sind Sie weiterhin angehalten, nach dem Gebrauch die Trainingsgeräte zu reinigen, ein Trainingshandtuch zu verwenden und keine Pausen auf den Geräten zu machen.

Ihr Beitrag (Diesen Massnahmen gilt eine spezielle Beachtung)

- Wir bitten Sie, umgezogen zum Training zu erscheinen. Damit können wir Wartezeiten in der Garderobe verhindern, denn auch da zählt Distanz.
- Halten Sie jederzeit Abstand und befolgen Sie die BAG Hygienemassnahmen. Händewaschen spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle, um sich und andere zu schützen.
- Minimieren Sie, wenn möglich, die Trainingszeit im Ausdauerbereich. So können wir einen Engpass an Geräten vermeiden.
- Regelmässiges Trinken steigert die Leistungsfähigkeit. Bitte verwenden Sie eine eigene Trinkflasche. Der Wasserspender ist gesperrt.
- Tragen Sie Ihren Trainingsplan immer bei sich und nehmen Sie diesen nach dem Training mit nach Hause. Bitte verwenden Sie vorübergehend auch Ihr persönliches Schreibmaterial.

Einschränkungen durch Covid-19 / Stand: 19. April 2021

- Damit der nötige Abstand auf der Trainingsfläche jederzeit gewährleistet ist, ist die Anzahl Trainingsgäste vorübergehend auf maximal 10 Personen beschränkt.
- Beachten Sie bitte, dass gewisse Bereiche oder Geräte nur eingeschränkt genutzt werden können (1.5 Meter Abstand). Die Geräteeinrichtung wurde teilweise gesperrt oder umplatziert, damit ein maximaler Schutz gewährleistet ist.
- Bitte beachten Sie, dass beim Trainieren eine Maske getragen werden muss.
- Auf ein Partnertraining ist vorübergehend zu verzichten.