

Schutzkonzept für das Studio GYM-X

Gültig ab 18. Januar 2021

Grundsätzlich gelten immer die aktuellsten Weisungen des BAG

1. Symptomfrei ins Training / Risikobeurteilung

- Wer Krankheitssymptome aufweist oder sich nicht wohl fühlt, bleibt bitte zu Hause. Es dient zum Schutze aller TeilnehmerInnen und zum Schutz der Kursleitung. Bei einer Infizierung mit dem Coronavirus bitte umgehend die Kursleitung informieren.
- Für Kursteilnehmer/innen, die zu den besonders gefährdeten Personen (Risikogruppen) gehören, gelten die Weisungen und Empfehlungen des BAG.

2. Maskenpflicht auch während des Unterrichts!!! **Neu: Ausser Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren!**

- Du kommst mit deiner eigenen Maske ins Studio. Im Eingang, in der Garderobe und im WC gilt MASKENPFLICHT sowie auch während des Trainings!
- D.h, sobald du ins Studio eintrittst, gilt MASKENPFLICHT bis nach deinem Training und solange, bist du das Studio wieder verlässt. Es werden keine frei herumliegenden Masken akzeptiert!

3. Distanz halten / Hygienemassnahmen

- Bei der Anreise und beim Eintreten in die Garderobe müssen die 1,5 Meter Abstand eingehalten werden. Auch während des Trainings behalten wir den Abstand von 1,5 Meter ein.
- Bitte kommt, wenn möglich, bereits umgezogen ins Training. Erscheint pünktlich, aber nicht zu früh. Behaltet, wenn möglich, 1,5m Abstand zu einander. Kein Körperkontakt, kein Händeschütteln und keine Umarmungen.
- Vor und nach dem Training müssen die Hände korrekt und gründlich gewaschen oder desinfiziert werden. Nehmt, wenn möglich, eigene Desinfektionsmittel mit.
- Bitte verlasst nach dem Training zügig das Studio und beachtet die Distanzregeln.
- Bitte bringt für das Training ein sauberes Tuch oder euer persönliches Mätteli mit.
- Ich werde im Moment nicht taktile anleiten und halte mich beim Unterrichten auf Distanz.

4. Hygiene/Reinigung

1. Nach jedem Training wird das benötigte Trainingsmaterial sowie die Matten desinfiziert und der Kursraum gelüftet.
2. Türfallen, Toilette, Böden und Oberflächen werden regelmässig gereinigt.
3. Haltet euch bitte solidarisch und mit hoher Selbstverantwortung an die besonderen Vorschriften für den Trainingsbetrieb. Dies gilt für die gesamte Zeitdauer, in welcher Schutzmassnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus notwendig sind. HERZLICHEN DANK für eure MITHILFE zur Einhaltung der oben aufgeführten Massnahmen.

Margret & Team