

Schutzkonzept für das Studio GYM-X

Gültig ab 19. April 2021

Grundsätzlich gelten immer die aktuellsten Weisungen des BAG

- **Symptomfrei ins Training / Risikobeurteilung**
 - Trainierende mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. In diesem Falle bleibst du zu Hause, respektive begibst dich in Isolation. Dies gilt auch für die Trainingsleitenden. Es dient zum Schutze aller TeilnehmerInnen und zum Schutz der Kursleitung. Bei einer Infizierung mit dem Coronavirus bitte umgehend die Kursleitung informieren.
- **Maximale Teilnehmerzahl**
 - Aufgrund der Grösse des Studio GYM-X dürfen max. 6 Personen gleichzeitig im Studio trainieren (inkl. Kursleitung).
- **Maskenpflicht auch während des Unterrichts (ausgenommen Kinder und Jugendliche unter 20 Jahren)**
 - Für das Studio GYM-X gilt wegen den Platzverhältnissen immer die MASKENPFLICHT. Du kommst mit deiner eigenen Maske ins Studio. Im Eingang, in der Garderobe und im WC gilt MASKENPFLICHT sowie auch während des Trainings! Es werden keine frei herumliegenden Masken akzeptiert!
 - Das Tragen einer Maske ist in allen Innenräumen Pflicht (ausgenommen Kinder und Jugendliche unter 20 Jahren). Auf das Tragen einer Maske kann nur verzichtet werden, wenn genügend Platz vorhanden ist. Für stationäre, ruhige Sportarten wie Pilates und Yoga müssen mindestens 15m² pro Person zur Verfügung stehen. Bei Ausdauertrainings, wo verstärktes Atmen notwendig wird (z.B. Groupfitness), sind mindestens 25m² pro Person vorgeschrieben.
- **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.
 - Wir werden im Moment nicht taktile anleiten und halten uns beim Unterrichten auf Distanz.
- **Hygiene/Reinigung**
 1. Nach jedem Training wird das benötigte Trainingsmaterial sowie die Matten desinfiziert und der Kursraum gelüftet. Türfallen, Toilette, Böden und Oberflächen werden regelmässig gereinigt.
 2. 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