

Schutzkonzept für das Studio GYM-X

Gültig ab 19. Oktober 2020

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

- Du kommst mit deiner eigenen Maske ins Studio. Im Eingang, in der Garderobe und im WC gilt MASKENPFLICHT. (Ausser Kinder unter 12 Jahren)
- Sobald du im Studio auf deiner Matte bist, darfst du (musst aber nicht) deine Maske abziehen. Versorge die Maske in einem Beutel oder Behälter, den du selber mitnimmst. Es werden keine frei herumliegenden Masken akzeptiert!
- Sobald die Stunde fertig ist, wird die Maske wieder angezogen und getragen, bist du ausserhalb des Studios bist. DANKE für deine UNTERSTÜTZUNG und deine MITHILFE!

3. Distanz halten / Hygienemassnahmen

- Bei der Anreise und beim Eintreten in die Garderobe müssen die 1,5 Meter Abstand eingehalten werden. Falls dies nicht möglich ist, muss die Gesichtsmaske getragen werden.
- 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