

Schutzkonzept Corona Virus (ab 29.10.20)

Unser Schutzkonzept basiert auf den Vorgaben des BAGs.

1. Sicherheits- und schutzbezogene Kundenselektion
 - 1.1. Kundinnen und Kunden, sowie Trainerinnen und Instruktorinnen, die **Krankheitssymptome** zeigen, **dürfen nicht trainieren** bzw. Trainings leiten und sollen sich auf Anweisung des BAG gemäss Empfehlungen verhalten (Abklärung & Isolation & Informieren der Gruppe).
 - 1.2. Besonders gefährdete Personen dürfen bei uns auf eigene Verantwortung trainieren.
2. Vorgaben zu Terminen & Kursen
 - 2.1. Zu jeder Zeit ist klar, welche Kunden sich im Raum aufhalten. Es gibt keine unangemeldeten Probetrainings und durch das Buchungssystem ist das „Contact Tracing“ jederzeit gewährleistet. **Wir sind verpflichtet, deine Kontaktdaten weiterzugeben: Bei einer Anmeldung für die Kurse, muss man bei einem Notfall damit rechnen, von den kantonalen Behörden kontaktiert zu werden.**
 - 2.2. Wir empfehlen euch, die SwissCovid App herunterzuladen und auch während dem Training das Telefon in der Nähe zu haben.
 - 2.3. Die Situation kann sich zur Zeit sehr rasch ändern: Anmeldungen sind nur noch zwei Wochen im Voraus möglich, bis wir wieder längerfristig planen können.
3. Vorgaben zur Trainingsdurchführung
 - 3.1. **Trainer und Kunden desinfizieren sich beim Betreten des Studios die Hände.**
 - 3.2. **Es gilt Maskenpflicht. Auch in den Gruppenkursen. Im 1:1 Personal Training darf der Kunde ohne Maske trainieren.**
 - 3.3. Der Sicherheitsabstand von mindestens 1,5 m muss vor und nach dem Training eingehalten werden (vor der Türe warten und nach dem Training den Raum rasch verlassen).
 - 3.4. Die Markierungen am Boden sind für Kurse mit wenig Bewegung (CXWORX, BODYBALANCE; BODYPUMP, deepWORK und Pilates). Der Abstand von 1,5 m kann so zu 100% eingehalten werden.
 - 3.5. Bei Kursen mit viel Bewegung (BODYCOMBAT und BODYATTACK) wird die Teilnehmerzahl auf acht reduziert, sodass auch hier der Abstand eingehalten werden kann.
 - 3.6. Das Material wird nach jedem Training von den Teilnehmern und Trainern desinfiziert.
 - 3.7. Ventilatoren werden nicht mehr angeschaltet, um unnötige Luftzirkulation zu vermeiden.
 - 3.5. Matten: Wir empfehlen, die eigene Matte mitzubringen. Wenn das nicht möglich ist, dann muss unsere Matte mit einem **grossen Badetuch** bedeckt werden.
 - 3.6. Nach dem Kurs ist der Trainingsraum rasch zu verlassen, damit jeweils nur eine Gruppe im Raum anwesend ist.
 - 3.7. Der Kursraum wird nach jeder Lektion gelüftet.
4. Weitere Vorgaben
 - 4.1. Für die Anreise empfehlen wir Trainern und Kunden die öffentlichen Verkehrsmittel zu vermeiden.
 - 4.2. Trainer und Kunden kommen bitte wenn immer möglich umgezogen ins Studio. Die Nasszellen sind in dieser Zeit nur im Notfall zugänglich.
 - 4.3. Toiletten sind zugänglich und werden mehrmals täglich gereinigt und desinfiziert.
 - 4.4. Vor und nach jedem Training werden Türgriffe, Toiletten, Sitzmöglichkeiten und vergleichbare Infektionsquellen desinfiziert.
 - 4.5. Die Kurszeiten und die Dauer der Kurse wird angepasst, dass sich jeweils nur die aktive Gruppe im Raum aufhält. Aus diesem Grund darf das Studio erst kurz vor Lektionsbeginn betreten werden.
 - 4.6. Bei der Abfallentsorgung muss das Anfassen von Abfall vermieden werden: Die Abfalleimer werden regelmässig geleert.

Verantwortlich für die
Massnahmen im Steiger Training
Ursina Steiger

Während der Lektion sind die
jeweiligen InstruktorInnen/Trainer
zuständig.