

Merkblatt: Regelungen zum Besuch des Fitnessstrainings

Mit der Wiedereröffnung am Montag, 18. Mai 2020, herrscht noch kein Normalbetrieb. Die vom Bund definierten Auflagen dienen dem Schutz vor COVID-19 für unsere Mitglieder und Mitarbeitenden. Wir bitten Sie, alle untenstehenden Punkte konsequent einzuhalten. Wir danken Ihnen für Ihr solidarisches, verantwortungs- und rücksichtsvolles Verhalten. Gemeinsam meistern wir diese Herausforderung.

Grundsätze

- Trainieren Sie nur, wenn Sie sich gesund fühlen und Sie keine Symptome haben wie:
 - Häufige Symptome
 - Husten (meist trocken), Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber, Fiebergefühl, Muskelschmerzen, plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns
 - Seltene Symptome
 - Kopfschmerzen, Magen-Darm-Symptome, Bindehautentzündung
- Bei Eintritt ins Spital werden Ihre Personalien am Haupteingang aufgenommen.
- Die persönlichen Daten sind zur etwaigen Rückverfolgung von Infektionswegen zu Ihrer und unserer Sicherheit gedacht und werden alle 14 Tage gelöscht.
- Der Weg zum Fitnessbereich ist beschildert. Bitte halten Sie sich an die von uns vorgegebenen Wege.
- Rund um Ihren Besuch in unserem Fitnessbereich gelten die Hygienemassnahmen des BAGs
 - Vor Betreten des Fitnessbereiches sowie beim Verlassen desselben muss eine Händedesinfektion durchgeführt werden.
 - Beim Zutritt zum Fitnessbereich sowie während des ganzen Trainings zählt die Abstandsregel grösser als zwei Meter.
 - Alle Sitz- und Anlehnflächen müssen während der Gerätebenutzung mit einem Trainingshandtuch abgedeckt werden.
 - Alle Geräte müssen nach Gebrauch von Ihnen gereinigt werden.
- Bitte vermeiden Sie, Pausen auf den Geräten zu machen.

Ihr persönlicher Beitrag

- Beachten Sie die Öffnungszeiten – wir separieren bewusst Fitnessbesucher unterschiedlicher Risikokonstellationen – Die Nutzungszeiten sind verbindlich einzuhalten.
- Menschenansammlungen sind zu vermeiden.
- Beim Benutzen unseres Fitnessbereiches muss ein Mund-Nasenschutz (MNS) getragen werden.
 - (Selbstgenähte) Stoffmasken sind nicht erlaubt

Falls Sie Hilfe beim Umgang mit dem MNS benötigen, verweisen wir auf den Film vom BAG «So verwenden Sie eine Hygienemaske» <https://youtu.be/ThZQukP50zI>

- Umkleideräumlichkeiten und Duschanlagen bergen ein Infektionsrisiko – diese sind geschlossen. Aus diesem Grund bitten wir Sie:
 - umgezogen zum Training zu erscheinen
 - zuhause zu duschen
- Halten Sie jederzeit Abstand und befolgen Sie die BAG Hygienemassnahmen.
- Die Händedesinfektion spielt eine entscheidende Rolle!
 - Wir bitten Sie, Ihre Hände beim Eingang zu desinfizieren.
- Nach Beenden Ihres Fitnesstrainings bitten wir Sie, das Areal umgehend zu verlassen.

Einschränkungen durch COVID-19 / Stand: 18. Mai 2020

- Die Trainingsdauer ist aktuell auf 60 Minuten beschränkt.
- Die Anzahl Besucher im Fitnessbereich ist beschränkt und von der Grundfläche abhängig:
 - 6 Personen dürfen parallel den Fitnessbereich besuchen
 - Gruppenbildungen, auch Kleingruppen, sind nicht erlaubt
- Zwischen den Geräten wird vom BAG ein Mindestabstand vorgeschrieben.
 - Aus diesem Grund können gewisse Bereiche oder Geräte nur eingeschränkt genutzt werden
 - Die Geräteeinrichtung wurde teilweise gesperrt oder um platziert, damit ein maximaler Schutz gewährleistet ist
- Auf ein Partner- und Gruppentraining ist vorübergehend zu verzichten.

Fitnessbesucher aus der Gruppe 'Besonders gefährdete Personen'

- Grundsätzlich liegt es in der Eigenverantwortung jedes einzelnen, die Weisungen und Empfehlungen des BAG zu befolgen.