

## Hygienevorschriften und Verhaltensregeln

Folgende Schutz und Hygienemassnahmen sind für alle sich im Studio befindenden Personen strikte zu beachten:

1. Beim Betreten des Gesundheitszentrums die Hände desinfizieren
2. Mit der Trainingskarte einchecken
3. Trainieren nur mit Trainingstuch
4. Trainingsgeräte so gut wie möglich sauber halten
5. Hygieneabstand von 2 Meter einhalten

Sonstiges:

Gemäss Schutzmassnahmen dürfen maximal 10 Personen pro 100m<sup>2</sup> im Studio sein. Im ACTIVA Gesundheitszentrum dürfen sich somit 50 Personen gleichzeitig aufhalten. Über das Check-in können wir das kontrollieren und bei Überschreiten der maximalen Personenanzahl das weitere Eintreten stoppen. Wir bitten alle Mitglieder ihr Training so kurz und effizient wie möglich zu halten.

Den Wellnessbereich müssen wir leider bis auf Weiteres geschlossen halten.

Das Betreten der Garderoben erfolgt über den Lift nach unten und das Verlassen der Garderoben über den Wellnessbereich mit der Treppe nach oben. Bitte Markierungen beachten.

In den Garderoben wird jeder zweite Schrank gesperrt.  
Das Duschen ist für maximal zwei Personen gleichzeitig gestattet.

Getränke wie Shakes oder Kaffee dürfen nur Take-away mitgegeben und ausserhalb des Studios getrunken werden.

Das ACTIVA Gesundheitszentrum ist vom BAG verpflichtet diese Massnahmen zu treffen und dafür zu sorgen, dass sich alle im Studio befindenden Personen daranhalten. Sollte sich ein Mitglied trotz Zurechtweisung nicht an diese Regeln und Ordnungen halten, sind wir gezwungen, dieses Mitglied aus dem Studio zu verweisen.

Wir bitten alle Mitglieder sich an diese Schutzmassnahmen zu halten. Sollte jemand Symptome von Covid 19 haben, dann bitten wir ihn/sie dringend zum Schutz der Mitglieder und Angestellten zuhause zu bleiben!

## Übergeordnete Sicherheitsmassnahmen

Diese Richtlinien gelten für jede Anwendungsform im Fitness-/Gesundheitscenter



### Im Trainingsraum

1. «Tröpfchen-Einlass» Es dürfen pro 100 m<sup>2</sup> Trainingsfläche max. 10 Personen gleichzeitig anwesend sein.
2. Bei Cardiogeräten/Kraftgeräten, Zirkeltraining und Functional Training Zonen werden Stationen geschlossen, sofern der Abstand nicht eingehalten werden kann.
3. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgen auf der Trainingsfläche und am Empfang, dass die 2m Distanz eingehalten wird.
4. Bei Übungsinstruktionen muss jeglicher Körperkontakt vermieden werden.
5. Beim Eingang wird eine Bodenmarkierung für die Einhaltung des 2m Abstandes angebracht.
6. Der Kunde ist aufgefordert nach Verlassen des Geräts, die Kontaktstellen zu reinigen. Training mit Handtuch als Unterlage ist Pflicht.

### Hinweis !!



Sollten Sie Symptome wie Fieber, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Atembeschwerden aufweisen, ist ein Fitnessstraining nicht möglich!

### Im Bewegungsraum

1. Es dürfen pro 100m<sup>2</sup> Gruppen-Fitnessfläche max. 10 Personen teilnehmen.
2. Die Kursstunden müssen zeitlich alle 30 Minuten auseinander angesetzt werden.

### In den Garderoben

1. Umkleieräumlichkeiten und Garderoben dürfen unter Einhaltung einer Mengenbegrenzung sowie unter Einhaltung der Abstandsregeln benutzt werden.
2. Im Duschbereich muss ebenfalls die Abstandsregeln eingehalten werden. Dort, wo es Abtrennwände gibt, ist eine Nutzung der Duschen kein Problem. Dort, wo es einen offenen Duschaum gibt, wird jede zweite Dusche gesperrt.