

## Massnahmen Covid 19 ChiroTraining

Wir freuen uns sehr, Sie wieder bei uns im ChiroTraining begrüßen zu dürfen. So sehr wir über diese Wende glücklich sind, müssen wir Sie doch darauf hinweisen, dass das Training vorerst nicht mehr so wie vor der Pandemie stattfinden kann.

Wir müssen und wollen die Vorgaben des BAG konsequent einhalten. Dazu wurden für die Fitnesscenter Richtlinien festgelegt, welche die Einhaltung der Vorgaben in der COVID-19-Verordnung 2 des Bundesrates sowie der BAG-Vorgaben sicherstellen.

Nehmen Sie sich daher bitte die nötige Zeit und studieren Sie die nachfolgenden Verhaltensregeln genau. Sollten Sie Fragen dazu haben, wenden Sie sich bitte an uns. Herzlichen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Mithilfe.

### Vorgaben BAG

Sowohl Trainierende als auch Mitarbeitende sind angewiesen, die «Alltagsregeln» des BAG während des gesamten Aufenthalts im ChiroTraining konsequent zu befolgen:

- Abstand halten auch während des Wechselns von einer Trainingsstation zur nächsten
- Häufig und gründlich (20-30") die Hände waschen
- Kein Händeschütteln
- In Taschentuch oder Armbeuge Husten und Niesen
- Nicht ins Gesicht fassen
- Ausgeweitete Maskenpflicht: **in allen Räumlichkeiten besteht Maskenpflicht, auch im Trainingsbereich**



### Spezifische Vorgaben ChiroTraining

Zur Sicherstellung eines vorgabenkonformen Trainings und zur bestmöglichen Verhinderung einer Ansteckung mit COVID-19 gilt es folgende Anweisungen konsequent zu befolgen:

- Die maximale Anzahl gleichzeitiger Trainingsbesucher ist beschränkt. Sollte die Obergrenze bei Ihrem Eintreffen erreicht sein, warten Sie bitte auf Einlass. Sie müssen sich nicht anmelden.
- Beschränken Sie Ihre Aufenthaltsdauer im ChiroTraining pro Trainingsbesuch auf 60 Minuten.
- Bilden Sie keine Personenansammlungen.
- Erscheinen Sie – wenn möglich – «trainingsbereit» im ChiroTraining, damit die Umkleieräumlichkeiten und Garderoben nicht überbelastet werden.
- Verwenden Sie die Duschen nur nach Rücksprache mit dem ChiroTraining.
- Benutzen Sie zur Anreise - wenn möglich – nicht den ÖV.
- Halten Sie die Verhaltensregeln des BAG (insb. Abstands- und Hygieneregeln) auch innerhalb des ChiroTrainings strikte ein. Beachten Sie dazu die Bodenmarkierungen.
- Personen mit Covid19-Symptomen ist der Zutritt zum ChiroTraining untersagt.
- Bringen Sie zur Abdeckung der Trainingsgeräte ein sauberes Bade- oder Handtuch mit und legen Sie dieses beim Training an stationären Trainingsgeräten über die Sitz- oder Anlehnfläche.
- Desinfizieren Sie vor dem Betreten und dem Verlassen des Trainingsbereichs Ihre Hände mit dem zur Verfügung stehenden Händedesinfektionsmittel.
- Fassen Sie sich während des Trainings nicht ins Gesicht. Ist dies unumgänglich, so desinfizieren Sie Ihre Hände sowohl im Vorfeld als auch danach.
- Bitte leisten Sie den Anweisungen des Personals jederzeit Folge.

Wir danken Ihnen, dass Sie mit Ihrer Disziplin das Trainieren auch in diesen schwierigen Zeiten möglich machen! Ihr ChiroTraining