

COVID -19 Schutzkonzept Be Strong, Stand 6.6.2020

1. Krankheitssymptome:

Trainer und Teilnehmer mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation.

2. Zeiten:

Um Kontaktzeiten zu minimieren, bitten wir um möglichst kurze Aufenthalte in den Räumlichkeiten des Studios vor und nach dem Training.

3. Örtlichkeiten:

- a) Vorraum: Möglichst kurze Aufenthalte. Abwicklung von Administration durch Plexiglasscheibe.
- b) Garderoben/WC/Duschen: Möglichst kurze Aufenthalte. Nach Möglichkeit Umziehen und Duschen zuhause/im Büro.
- c) Trainingsfläche: Aufstellung der Teilnehmer wann immer möglich im Mindestabstand von 2m.

4. Kleidung und eigenes Material:

Die Teilnehmer kommen nach Möglichkeit bereits umgezogen ins Studio.

Alle Teilnehmenden nehmen ein grosses Badetuch oder eine Yogamatte mit für Übungen am Boden, wir legen uns nicht auf die Matte.

Kickboxer benutzen eigenes Schutzmaterial.

5. Gebrauchsmaterial im Studio:

Es stehen zur Verfügung: Steps, Gewichte, Yogablocks, Springseile. Nur das für die Stunde zugeteilte Material wird berührt und am Schluss vom Teilnehmer selber desinfiziert und versorgt.

6. Reinigung/Desinfektion:

Es stehen bereit: Flüssigseife zum Händewaschen, Handdesinfektionsmittel und Desinfektionsmittel für Gegenstände und Oberflächen; Papier zum Händetrocknen und Desinfizieren des Materials, geschlossene Abfalleimer. Die Teilnehmer und Trainer waschen/desinfizieren bei Ankunft ihre Hände und desinfizieren nach Gebrauch das Gebrauchsmaterial.

Die Trainer desinfizieren nach dem Training die Türfallen (Eingang, WC), die Wasserhähnen und die Theke. Die Eingangstüre bleibt für die Wechselzeit zwischen den Trainings offen, ebenso das Fenster für die Lüftung des Raums.

Die WCs und Böden werden regelmässig gereinigt. Die Abfalleimer werden regelmässig geleert.

7. Tracking:

die Teilnehmer sind im Online Buchungssystem erfasst.

8. Bezahlung:

Möglichst per Twint, Bank-/Kreditkarte oder gegen Rechnung.

9. Anreise:

wir empfehlen die individuelle Anreise, keine Fahrgemeinschaft.