Schutzkonzept für den Unterricht im Studio «Gym and Relax» 16. April 21

Dieses Schutzkonzept stützt sich auf die vom BASPO und BAG erarbeiteten Rahmenbedingungen.

1. Symptomfrei ins Training kommen: bleibe bitte daheim, wenn du dich nicht wohl fühlst.
2. Maximale Teilnehmer-Zahl - Pro Person müssen 10 m2 zur Verfügung stehen. Das Studio ist 80 m2 gross. Es dürfen maximal 8 Personen, inkl. Kursleitung, zusammen trainieren.
3. Maske-Tragen ist in allen Räumen Pflicht. Yoga und Rückengymnastik gelten als ruhige Sportarten. Wenn 15m2 pro Person zur Verfügung stehen, darf auf das Tragen der Maske verzichtet werden.
4. Distanz halten – bei der Anreise, im Eingangsbereich, Garderobe, während des Unterrichts, nach dem Training, beim Verlassen des Studios – in allen Situationen ist auf 1.5 m Abstand zu achten.
5. Hygieneregeln – bitte so oft wie möglich die Hände waschen, vor dem Training und nach dem Training. Desinfektionsmittel benutzen – es steht dir zur Verfügung. Vermeide Umarmungen, Hände schütteln, niesen oder husten unbedingt in die Armbeuge oder Taschentuch
6. Falls du eine Matte vom Studio benötigst, bringedein eigenes Tuch oder Decke mit
7. Die Räume werden ausreichend gelüftet und desinfiziert, Böden täglich gereinigt
8. Die Lektion dauert 55 Minuten - Bitte erscheine in Trainingsbekleidung
9. Die Toilette ist zugänglich
10. Zwischen den Lektionen ist genügend Zeit, dass sich die Gruppen nicht kreuzen

