

## **Schutzkonzept der Physiolympic MTT/Fitness/Personal Training**

### **Handhygiene**

Direkt beim Eingang befindet sich eine Desinfektionsstation. Bitte beim Betreten und Verlassen der Physiolympic die Hände desinfizieren.

Im WC befinden sich zusätzlich Waschmöglichkeiten mit Seife und Einwegpapier. Ansammlungen im Wartebereich sollten vermieden werden, um die nötigen Abstände einzuhalten.

### **Garderoben/Duschen**

Bitte direkt in Trainingsbekleidung kommen, denn die Garderoben müssen geschlossen bleiben und dürfen nicht benutzt werden.

Trainingsschuhe können bei der Garderobe direkt beim Eingang gewechselt werden.

### **Trainingsraum/Geräte**

Bitte jedes zweite Trainingsgerät benutzen, damit der nötige Mindestabstand von 2 m eingehalten werden kann. Nach dem Gebrauch der Geräte/Matten/Hanteln mit dem entsprechenden Desinfektionsmittel und Papier reinigen. Das mitgebrachte, grosse Tuch wird über die Geräte gelegt. Es darf auch gerne mit Handschuhen trainiert werden. Trotzdem darauf achten, dass Du Dir nicht ins Gesicht fasst. Unser Team reinigt täglich in regelmässigen Abständen die Geräte mit Desinfektionsmittel, jedoch kann immer ein Restrisiko bestehen.

### **Personal Training 1:1**

Das Training ist erlaubt, mit dem nötigen 2m Abstand. Falls der Abstand nicht eingehalten werden kann, wird die Maske zum Einsatz kommen. Das Handtuch wird von der Physiolympic gestellt.

### **Gruppentraining**

Die Gruppengrösse wurde auf max. 5 Personen inkl. Trainerin beschränkt. Jeder Teilnehmer bringt das eigene Handtuch mit. Nach dem Training muss jeder das eigene Gerät/Matte mit dem Desinfektionsmittel/Papier reinigen.

### **Masken/Handschuhe**

Auf eigenen Wunsch darf während dem Training auch Masken/Handschuhe getragen werden, es gelten jedoch die Mindestabstände von 2m einzuhalten.

### **Krankheitssymptome**

Wer Krankheitssymptome anzeigt, darf kein Personal Training oder MTT Training durchführen.

Wir weisen Sie darauf hin, dass Sie den Anweisungen des BAG zur Krankheitsabklärung und eventueller Selbstisolation folgen sollen.