

So schützen wir uns:

Allgemeine Massnahmen

Abstand halten

bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, in der Garderobe, bei Trainings-Besprechungen, beim Duschen, nach dem Training, bei der Rückreise. Halten Sie Abstand zu anderen Menschen. Eine Ansteckung mit dem neuen Coronavirus kann erfolgen, wenn man zu einer erkrankten Person weniger als 2m Abstand hält. Indem Sie Abstand halten, schützen Sie sich und andere vor einer Ansteckung. Im eigentlichen Trainingsbetrieb ist der Körperkontakt wieder in allen Sportarten zulässig. Pro teilnehmende Person sollten in der Regel 10m² Trainingsfläche zur Verfügung stehen. (Die Referenzgrösse von 10m² kann unterschritten werden)

- Kursleitende und Trainer/innen mit Krankheitssymptomen dürfen nicht unterrichten.
- Kursteilnehmende und Kund/innen mit Krankheitssymptomen dürfen am Unterricht / Training nicht teilnehmen.
- Personen mit Krankheitssymptomen bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen.
- Die Trainingsgruppe bzw. Kursleitung ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren.
- Präsenzlisten (Rückverfolgung von engen Kontakten – Contact Tracing)
- Alle Beteiligten halten sich solidarisch und mit hoher Selbstverantwortung an die besonderen Vorschriften für den Trainingsbetrieb. Dies gilt für die gesamte Zeitdauer in welcher Schutzmassnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus notwendig sind.
- Sämtliche offiziellen Vorgaben müssen eingehalten werden, namentlich die Distanz- und

Hygienemassnahmen:

- ★ Vor und nach dem Training müssen die Hände korrekt gewaschen werden.
- ★ Das Bewegungscenter bzw. der Bewegungsraum darf ausschliesslich von angemeldeten Kursteilnehmer/innen und Kund/innen aufgesucht werden.
- ★ Garderoben und Duschen dürfen nicht benutzt werden.
- ★ Kursteilnehmende und Kund/innen erscheinen bereits umgezogen im Training.

Besondere Massnahmen Kindertanz:

- Die Kinder-Spielecke bleibt bis auf weiteres (vorerst bis zu den Sommerferien geschlossen).
- Die Eltern bringen das Kind bis zur Tür und bleiben draussen.
- Kinder mit Krankheitssymptomen (Schnupfen, Husten, Temperatur etc) werden zum Training nicht zugelassen.

Vor dem Training:

- Pünktliches Erscheinen zum Unterricht/Training ist für die Erfüllung der Vorgaben zwingend.
- Der Trainingsraum darf maximal 5 Minuten vor Lektionsbeginn betreten werden.
- Die Teilnehmenden müssen für die Benutzung von Studio-Matten ein sauberes Tuch mitbringen.
- Die Teilnehmenden bringen nach Möglichkeit ihre persönlichen Matten mit.
- Alle Teilnehmenden sollen nach Möglichkeit ein Desinfektionsmittel bei sich haben, um sich bei Bedarf die Hände desinfizieren zu können.

Während dem Training:

- Distanz halten (wenn immer möglich 2m Abstand und in der Regel 10 m² Trainingsfläche pro Person)
- **Maximal Anzahl Teilnehmer/innen in eine Lektion : 10**

Nach dem Training

- Bei Verwendung von Trainingsutensilien sind diese vor und nach dem Training zu desinfizieren.
- Nach dem Training gehen Kursteilnehmende und Kund/innen möglichst rasch nach Hause.
- Für die An- und Abreise gilt: wenn immer möglich zu Fuss oder mit dem eigenen Fahrzeug. Bitte ÖV wenn möglich meiden.

Sonstiges

- Teilnehmer/innen von LIVE Stream Lektionen sind einverstanden Im YouTube Video sichtbar zu sein. Es werden keine Namen publiziert.