

## Hygiene- und Sicherheitskonzept

Ziel dieses Konzeptes ist die Einhaltung aller Massnahmen des BAG insbesondere der Distanz zwischen den Trainierenden untereinander und des Trainers zum gegenseitigen Schutz vor dem Corona-Virus.

### Massnahmen / Studio-Regeln:

- Wenn möglich, nicht mit dem öffentlichen Verkehr anreisen.
- Nur gesund und ohne jeglichen Krankheitssymptome trainieren. Ansonsten wird zu Hause geblieben!
- Wir halten den Abstand von 2 Metern ein.
- Wir verzichten weiterhin auf jeglichen Körperkontakt.
- Vor und nach jedem Training Hände mit Seife waschen oder mit Desinfektionsmittel reinigen.
- Mund und Nase beim Husten oder Niesen mit der Armbeuge abdecken, Taschentücher verwenden und gleich entsorgen.
- Tragen von Schutzmasken, sofern vorhanden und gewünscht.
- Umgezogen mit eigenem Trainingstuch erscheinen.
- Garderobe nur fürs Schuhe deponieren benutzen.
- WC-Nutzung nur im Notfall.
- Kein Mischgebrauch des Equipments während den Lektionen.
- Alles Equipment nach den Lektionen desinfizieren.
- Verkürzung der Lektionsdauer von 60 auf 50 Minuten.
- Keine zusätzliche Zeit im Studio verbringen. Maximal 5 Minuten vor Beginn ins Studio kommen und gleich nach dem Training gehen. Dies ist unbedingt notwendig, damit der Wechsel reibungslos ablaufen kann und sich nie mehr als fünf Personen im Studio aufhalten.

Stand: 05.05.2020