



SCHUTZKONZEPT PANTHERA LADYS GYM

1. ALLGEMEINE INFOS VOM PANTHERA LADYS GYM

Aktuelle Bestimmungen ab dem 05.11.20

Gem. Beschluss des BAG gültig ab dem 19.10.20 herrscht auf den Trainingsflächen von Fitnesscentern keine Maskenpflicht. Freiwillig darf selbstverständlich eine Maske getragen werden. In den Eingangs- und Garderobenräumen gilt Maskenpflicht. Eine Voranmeldung für die Gruppenkurse ist erwünscht, **die Teilnehmeranzahl ist beschränkt.**

Wir bitten alle Kundinnen, sich solidarisch und im Sinne der Eigenverantwortung an das Schutzkonzept zu halten. Weiter ist den Weisungen der Mitarbeiter und Behörden Folge zu leisten. Das Panthera Ladys Gym behält sich vor, die hier aufgeführten Bestimmungen jederzeit der aktuellen Situation entsprechend anzupassen.

	Vorgaben	Umsetzung
1.1	Abstand	Der Abstand zur nächsten Person von 1.5 Meter ist zwingend einzuhalten.
1.2	Ein- und Auschecken	Jeder ist verpflichtet sich ein- und auszuchecken.
1.3	Groupfitness	Groupfitnesskurse finden statt.
1.4	Öffnungszeiten Fitness	Montag / Mittwoch: 07:30 – 21:00 Uhr Dienstag / Donnerstag / Freitag: 08:00 – 21:00 Uhr Wochenende: 08:00 – 15:00
1.5	Raumbelüftung	Die Raumbelüftung im Panthera Ladys Gym garantiert ständige Frischluftzufuhr. Ebenfalls wird der Trainingsbereich und der Groupfitnessraum regelmässig gelüftet.

2. HANDHYGIENE UND HYGIENEVORSCHRIFTEN WÄHREND DEINEM AUFENTHALT IM CENTER.

	Vorgaben	Umsetzung
2.1	Hände waschen und desinfizieren	Wascht und desinfiziert bitte eure Hände beim Eintreten und Verlassen des Centers.

		Grundsätzlich gilt Hände weg von Gesicht und Mund, Nase und Augen nicht berühren. Es befinden sich Desinfektionsspender beim Eingang und in der Garderobe.
2.2	Geräte desinfizieren	Jedes Trainingsgerät (ausser eGym) muss nach Gebrauch desinfiziert werden. Desinfektionsstationen sind im Center verteilt.
2.3	eGym Zirkel	Bitte zu Beginn die Hände desinfizieren. Beim eGym Zirkel finden sich zudem Desinfektionstücher speziell für die eGym Geräte.
2.4	Trainingstuch	Bring dein eigenes Handtuch mit und verwende es beim Benutzen aller Kraft- und Ausdauergeräte.
2.5	Husten / Niesen	Huste oder niese bitte in den Ellenbogen oder in ein Taschentuch und entsorge dies dann in unseren geschlossenen Papierkörben. Bitte wasch und desinfiziere anschließend deine Hände.

3. DISTANZ HALTEN

Mitarbeitende, Trainierende und andere Personen halten 1.5 Meter Distanz zueinander.

	Vorgaben	Umsetzung
3.1	Mindestabstand	Der Mindestabstand beträgt 1.5 Meter. Ausgenommen dann, wenn eine Maske getragen wird.
3.2	Abtrennung	Wo nötig, sind Plexiglaswände installiert.

4. GROUPTFITNESS

	Vorgaben	Massnahmen
4.1	Anmeldung	Eine Anmeldung ist erwünscht. Die Plätze sind begrenzt.
4.2	Hygiene	Trainingsutensilien werden von jedem einzelnen nach dem Kurs gereinigt und desinfiziert.
4.3	Trainingstuch	Bringe dein eigenes Handtuch mit und verwende es während der Lektion.

5. GARDEROBE, SAUNA, DAMPFBAD UND DUSCHE

	Vorgaben	Massnahmen
5.1	Dampfbad	Das Dampfbad ist geöffnet. Im ganzen Wellnessbereich bitten wir euch Eigenverantwortung wahrzunehmen und den Abstand von 1.5 Meter einzuhalten.

5.2	Sauna	Die Sauna ist geöffnet. Achtet darauf das ihr stehts die Distanzregeln einhaltet.
5.3	Duschen	Die Duschen stehen zur Verfügung.
5.4	Garderobe	In der Garderobe bitten wir euch Eigenverantwortung wahrzunehmen und den Abstand von 1.5 Meter einzuhalten.

6. REINIGUNG

	Vorgaben	Massnahmen
6.1	eGym	Das Personal reinigt den eGym Zirkel in regelmässigen Abständen.
6.2	Fitnesscenter	Das ganze Fitnesscenter wird regelmässig gereinigt und desinfiziert.
6.3	Türgriffe, WC Anlage, Wasserhähnen, Haarföhne, Allgemeine Ablagen	Diese werden vom Personal gereinigt und desinfiziert.

7. ANZEICHEN EINER GRIPPE UND BESONDERS GEFÄHRDETE PERSONEN

	Vorgaben	Massnahmen
7.1	Symptome	Hast du Anzeichen einer Grippe sowie Fieber, Kopfschmerzen oder Atembeschwerden, so bitten wir dich, dem Training fernzubleiben.
7.2	Risikogruppen	Unser Ziel ist es, diese Personen zu schützen. Somit ist es wichtig, dem Schutzkonzept Folge zu leisten.
7.3	Schutzmaske	Es besteht eine Maskenpflicht im Treppenhaus sowie im Eingangs- und Garderobenbereich. Ebenfalls besteht beim Warten vor dem Groupfitnessraum eine Maskenpflicht. Während dem Groupfitnesstraining sowie auf der Trainingsfläche ist das Tragen einer Maske freiwillig .

8. KINDERHORT

Massnahmen
Der Kinderhort ist geöffnet. Bitte informiert euch direkt bei Nadja Menasche 041 610 04 44 / 079 211 17 39 oder unter kinderfit.ch.

Bund verstärkt Massnahmen gegen das Coronavirus

Ab 29. Oktober gilt schweizweit:



Verbot von Veranstaltungen und Versammlungen

10+

Nicht mehr als 10 Personen im Freundes- und Familienkreis

50+

Keine Veranstaltungen mit mehr als 50 Personen

15+

Keine Ansammlungen von mehr als 15 Personen im öffentlichen Raum (seit 19.10.)

Ausnahmen: Parlamente, Gemeindeversammlungen, Kundgebungen, Unterschriftensammlungen



Regeln für Sport und Kultur

Verbot sportlicher und kultureller Aktivitäten mit mehr als 15 Personen. Ausnahmen: Trainings und Proben von unter 16-Jährigen und im Profi-Bereich. Strengere Regeln für Kontaktsport und Chöre.



Fernunterricht an Hochschulen (ab 2.11.)



Schliessung von Tanzlokalen und Discos



Regeln für Bars und Restaurants



Höchstens 4 Personen pro Tisch



Sperrstunde von 23 bis 6 Uhr



Weiterhin: Sitzpflicht und Kontaktdaten erheben



Ausgedehnte Maskenpflicht

Neu (zusätzlich zu ÖV, Haltestellen und öffentlich zugänglichen Innenräumen):



In Schulen ab Sekundarstufe II



Bei der Arbeit drinnen (ausser am Arbeitsplatz, sofern Abstand eingehalten wird)

Ausnahmen: Kinder unter 12 Jahren und Personen mit ärztlichem Attest



Im Aussenbereich von Restaurants, Läden u.ä. sowie in belebten Fussgängerzonen



Im öffentlichen Raum, wenn Abstandhalten nicht möglich ist

Achtung: In bestimmten Kantonen gelten strengere Regeln

Weiterhin gilt:



Kontakte reduzieren



Handhygiene beachten



Wenn möglich Homeoffice



Abstand halten

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

Bundesrat
Conseil fédéral
Consiglio federale
Cussegl federal
Federal Council

PANTHERA LADYS GYM, 05. NOVEMBER 2020