



# SCHUTZKONZEPT PANTHERA LADYS GYM

## 1. ALLGEMEINE INFOS VOM PANTHERA LADYS GYM

### Aktuelle Bestimmungen ab dem 19.04.2021

Ab dem 19.04.2021 ist das Panthera Ladys Gym wieder geöffnet. Gem. Beschluss des BAG gültig ab dem 19.04.2021 herrscht auf den Trainingsflächen von Fitnesscentern eine generelle Maskenpflicht. In den Eingangs- und Garderobenräumen gilt ebenfalls eine Maskenpflicht. Einzig beim Trainieren auf Ausdauergeräten mit vorhandenen Schutzwänden darf die Maske abgelegt werden.

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 frühestens ab dem 26. April 2021 statt.
1.4	Öffnungszeiten Fitness	Montag und Mittwoch: 07.30 – 21.00 Uhr Dienstag, Donnerstag und Freitag: 08.00 – 21.00 Uhr Samstag und Sonntag: 08.00 – 13.00 Uhr
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.

2.2	Geräte desinfizieren	Jedes Trainingsgerät (ausser eGym) muss nach Gebrauch desinfiziert werden. Desinfektionsstationen sind überall im Center zu finden.
2.3	eGym Zirkel	Bitte zu Beginn die Hände desinfizieren.
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 mindestens 1.5 Meter Distanz zueinander.

	Vorgaben	Umsetzung
3.1	Mindestabstand	Der Mindestabstand beträgt 1.5 Meter.
3.2	Abtrennung	An einigen Orten sind Plexiglaswände installiert.

### 4. GROUPTFITNESS

---

	Vorgaben	Massnahmen
4.1	Durchführung	Groupfitnesskurse finden frühestens ab dem 26. April 2021 statt.
4.2	Online Videos	Videoaufnahmen von unseren Trainerinnen sind online auf unserer Homepage: <a href="http://www.panthera-ladysgym.ch">www.panthera-ladysgym.ch</a> Online Heimtraining: Benutzername: panthera Passwort: ladysgym
4.3	Live Training vor Ort	Ebenfalls können vor Ort diverse Kurse mit unseren Trainerinnen über den Beamer abgerufen und im Group Fitnessraum durchgeführt werden (max. 5 Personen gleichzeitig).

### 5. GARDEROBE, SAUNA, DAMPFBAD UND DUSCHE

---

	Vorgaben	Massnahmen
5.1	Sauna / Dampfbad	Die Sauna und das Dampfbad bleiben vorübergehend geschlossen.
5.2	Duschen	Die Duschen stehen zur Verfügung.

5.3	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. Zudem befinden sich spezielle Desinfektionstücher für die eGym Geräte bereit.
6.2	Fitnesscenter	Das ganze Fitnesscenter wird regelmässig gereinigt und desinfiziert. Auch hier stehen an diversen Orten spezielle Desinfektionstücher bereit.
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	Ab dem 19.04.2021 herrscht auf den Trainingsflächen des Panthera Ladys Gym eine generelle Maskenpflicht. Im Treppenhaus, den Eingangs- und Garderobenräumen gilt ebenfalls eine Maskenpflicht. Einzig beim Trainieren auf Ausdauergeräten mit vorhandenen Schutzwänden darf die Maske abgelegt werden.

## 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 lockert Massnahmen gegen das Coronavirus

14.04.2021

## Ab 19. April gilt neu:



### Wieder geöffnet:



Restaurants und Bars draussen



Freizeit- und Kulturbetriebe (auch drinnen)



Sportanlagen (auch drinnen)



### Veranstaltungen wieder möglich

15

Generell maximal 15 Personen



Mit Publikum drinnen: Maximal 50 Personen resp. 1/3 der Kapazität



Mit Publikum draussen: Maximal 100 Personen resp. 1/3 der Kapazität



### Präsenzunterricht an Hochschulen wieder möglich

Maximal 50 Personen. Gilt für Hochschulen und Erwachsenenbildung.



### Wettkämpfe im Amateursport mit maximal 15 Personen

Gilt nur für Sportarten ohne Körperkontakt.

## Weiterhin gilt:



Private Treffen drinnen mit maximal 10 Personen



Homeoffice-Pflicht



Regeln für Sport und Kultur (mit Ausnahmen für unter 20-Jährige)




Geschlossen: Restaurants und Bars (drinnen), Discos, Tanzlokale, Wellness-/Freizeitbäder (drinnen)



Ausgedehnte Maskenpflicht



Empfehlung: Lassen Sie sich testen!

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Swiss Confederation

Bundesrat  
Conseil fédéral  
Consiglio federale  
Cussegl federal  
Federal Council

Basismassnahmen bleiben wichtig!



**PANTHERA LADYS GYM, 17. APRIL 2021**