

Hygienekonzept



1. Persönliche Hygiene
2. Raumhygiene
3. Hygiene im Sanitärbereich und in den Umkleiden
4. Meldepflicht
5. Änderungen ab 2021 (Stand 31. März 2021)

PERSÖNLICHE HYGIENE

- Bitte bleiben Sie bei Erkältungssymptomen (z.B. Fieber, Husten, Atemprobleme, Halsschmerzen, Gliederschmerzen,..) Zuhause bzw. suchen Sie einen Arzt auf.
Wer Erkältungssymptome aufweist, wird des Studios verwiesen.
- **Zutritt zum Studio nur mit Mund-Nasen-Schutz (FFP2)**
→ **Maskenpflicht** vom Betreten bis zum Verlassen des Studios
Ausnahme: während der Übung bzw. während des Kurses darf die Maske abgesetzt werden
- Bereits **in Sportkleidung** und **mit Getränk zum Training erscheinen** → **Umkleiden/Duschen** und **Spinde** sind vorerst **geschlossen**
- **Wertsachen** nach Möglichkeit **zu Hause lassen** (keine Haftung)
- Ausreichend **großes Handtuch** zum Unterlegen für die Geräte **mitbringen**
- **Jedes Mitglied** muss sich **mit** seiner **Mitgliedskarte ein- und auschecken** (manueller Check-in nicht möglich!)
- **Jedes Mitglied nimmt sich** am Check-in **ein Desinfektionstuch** aus dem Behälter **und desinfiziert** damit **jedes Gerät/Equipment vor und nach Gebrauch**
- **Vor, während und nach dem Training** bitte **Hände waschen** oder **desinfizieren** (Desinfektionsmittel wird vom Studio bereitgestellt)

- Halten Sie bitte den **Mindestabstand von mind. 1,5 Metern** ein – Nachbargeräte sind mit den dafür ausgelegten Schildern zu blockieren
- Auf Umarmungen, Berührungen und Händeschütteln muss derzeit aus Hygienegründen leider verzichtet werden
- **Husten- und Niesetikette beachten:** Bitte husten und niesen Sie in Ihre Armbeuge und waschen/desinfizieren Sie danach ggf. Ihre Hände. Bei Aufkommen von Erkältungssymptomen bitte Zuhause bleiben oder ggf. das Studio verlassen.

RAUMHYGIENE

- **Lüftungs- und Desinfektionskonzept:** es wird stündlich gelüftet und desinfiziert (schriftliche Dokumentation)
- **Umkleiden/Duschen** und **Spinde** sind vorerst **geschlossen**
- **Kein Theken-Verkauf von Riegeln, Shakes, etc.**
- **Therabänder, etc. nach Benutzung** in die gekennzeichnete **Box „benutztes Equipment“** legen, damit diese vom Personal gereinigt werden können
- **In markierten Bereichen** darf sich **nur eine Person** aufhalten
- Vorbehalt: bei Überfüllung des Studios kann ein Einlass-Stop verhängt werden

HYGIENE IM SANITÄRBEREICH UND IN DEN UMKLEIDEN

- Der **Zutritt zu den Toiletten** ist **nur einzeln gestattet** (Schild auf „besetzt“ umdrehen und nach Benutzung zurück auf „frei“)
- Bitte beachten Sie, dass die **Umkleiden/Duschen** nur von **max. 6 Personen gleichzeitig** benutzt werden dürfen!

- In den Umkleiden herrschen weiterhin Maskenpflicht und das Abstandsgebot (mind. 1,5m)
- Auf **Schminken, Stylen und Gesprächen** zwischen Kunden **muss** in der aktuellen Situation leider **verzichtet werden**
- **Föhnen** ist aufgrund der Hygienevorschriften **untersagt**
- **Zugang zu den Duschen nur mit Badeschuhen** gestattet
- **Duschen** sind **vor** und **nach der Benutzung** mit dem bereitgestellten Desinfektionsmittel zu **desinfizieren**
- Bitte gestalten Sie ihren **Duschvorgang so zügig wie möglich** und **beachten Sie die Aushänge zu den Hygienevorschriften**

MELDEPFLICHT

- **Kein Zutritt** zum Studio, **wenn** das **Mitglied Kontakt zu Covid-19-Patienten hatte** (rechtliche Schritte vorbehalten)
- Es ist wichtig, dass sich jedes Mitglied beim Kommen ein- und beim Gehen auscheckt. Durch die Corona-Meldepflicht müssen wir die Nachverfolgbarkeit gewährleisten, weshalb die Anwesenheit der Mitglieder nachvollziehbar sein muss. Manuelles Einchecken durch Trainerinnen ist nicht möglich.

Änderungen & Ergänzungen 2021:

- Terminvereinbarung ausschliesslich über **Telefon, WhatsApp und Studio-App** – keine Terminvereinbarung im Studio möglich
- **Kursteilnahme ausschliesslich durch vorherige Kursbuchung** (Studio-App, WhatsApp, Telefon)

- Vergrößerung der Trainingsfläche um ca. 20qm durch Entfernen des Beautybereichs
 - Vergrößerung Cardioreich
 - Umbau „Life Fitness Synergy360“
 - Separater Trainingsbereich für funktionelles Training

- Digitale Erfassung der Körperwerte durch [InBody270](#)
 - Wegfall des persönlichen, direkten Kontakts mit dem Mitglied
 - Calipermessung entfällt
 - Messung Umfänge entfällt
 - Verkürzung der Messdauer von ca. 15 Minuten auf max. 2 Minuten
 - Digitale Übermittlung des Befundbogens
 - Auswertung und Beratung über Telefon und/oder Zoom-Meeting