

## Informationen Albatros Training in der COVID-Zeit

Ab dem 11. Mai ist das Albatros Training wieder geöffnet. Unter der Einhaltung des BAG-Schutzkonzepts bieten wir Ihnen wieder an, Ihr Training durchzuführen. Bitte beachten Sie folgende wichtigen Informationen:

### Allgemeine Informationen

- **Bitte kommen Sie nur ins Training, wenn Sie sich gesund fühlen und symptomfrei sind!**
- Beim Zugang in die Klinik (Haupteingang oder Tiefgarage) werden Sie zu Ihrem Gesundheitszustand befragt und erhalten eine Maske. Es besteht auf dem gesamten Areal der Klinik Maskenpflicht – im Trainingsraum ist diese Maskenpflicht aufgehoben.
- Zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs ist jeder Fitnessanbieter verpflichtet, ein vorgeschriebenes Schutzkonzept vorzulegen. Für die Umsetzung dieses Konzepts sind wir auf die Mithilfe aller Kundinnen und Kunden angewiesen.
- Im Albatros Training dürfen sich gleichzeitig maximal 6 Personen (5 Kunden + 1 Instruktor) aufhalten.
- Der von uns automatisch gesetzte Time-Stopp vom 16.03.2020 gilt bis zum 1. Trainingsbesuch ab dem 11.05.2020, wird aber spätestens am 25.05.2020 automatisch enden.
- Personen, die zu der vom BAG definierten Risikogruppe gehören, raten wir, sich an die [Empfehlungen des BAG](#) zu halten und zuhause zu bleiben. Mit einem ärztlichen Attest werden wir den Time-Stopp verlängern.
- Wer aus anderen persönlichen Gründen den Trainingsbetrieb jedoch noch nicht aufnehmen möchte, kann von einer Abo-Sistierung (12 Mt.-Abo) bis zu max. 8 Wochen profitieren.
- Aufgrund des Schutzkonzepts der Klinik ist die Tiefgarage wochentags ab 18.00 h und am Wochenende geschlossen. Bitte benutzen Sie die Aussenparkplätze am Haupteingang oder weichen Sie auf den öffentlichen Parkplatz vis-à-vis der Einfahrt zur Tiefgarage aus.

### Organisation und Ablauf im Albatros Training

- Die Trainingszeit ist telefonisch zu buchen über die Albatros Nummer: 044 385 48 69 oder das Sekretariat Sportphysiotherapie 044 385 75 60. Einlass zum Training erfolgt nur mit telefonischer Reservation.  
Zur Verfügung stehen folgende Trainingszeiten:

Montag	Mittwoch	Freitag
09.00 – 09.50	09.00 – 09.50	09.00 – 09.50
10.00 – 10.50	10.00 – 10.50	10.00 – 10.50
11.00 – 11.50	11.00 – 11.50	11.00 – 11.50
17.00 – 17.50	17.00 – 17.50	
18.00 – 18.50	18.00 – 18.50	

- Der hintere Ausgang im Erdgeschoss Richtung Garten ist derzeit geschlossen. Von der Parkgarage her gehen Sie via Erdgeschoss beim Haupteingang hinaus und dann der Strasse entlang bis zu unserem Gebäude.
- Die max. 5 Kunden starten zur gleichen Zeit und beenden das Training nach maximal 50 min. Der Trainingsraum wird jeweils danach desinfiziert und gelüftet. Überschneidungen mit den nachfolgenden Trainingskunden können so möglichst vermieden werden.
- Im Trainingsraum besteht keine Maskenpflicht. Wenn Sie sich sicherer fühlen, dürfen Sie gerne eine Maske benutzen.
- Für die **Einhaltung der 2-m-Abstand-Regel** gemäss den Vorgaben des Schutzkonzepts werden wir eine Parcours-Form im Training anbieten, an der jeweils individuelle Übungen aus dem Trainingsplan in einem Sektor trainiert werden können. Den Ablauf werden wir Ihnen vor Ort erklären.
- Der Golf-Abschlagplatz ist bis auf Weiteres geschlossen.

## Hygienemassnahmen

- In der Schulthess Klinik, in der Garderobe und während des gesamten Trainingsbetriebs sind die Hygieneregeln des Bundes einzuhalten.
- Die Reinigungsvorgaben gemäss Albatros Training sind einzuhalten: Nach dem Gebrauch der Kraftgeräte und Kontaktflächen sind diese gründlich mit dem zur Verfügung stehenden Ethanol zu desinfizieren. Bitte benutzen Sie stets ein Handtuch für Sitz- und Liegeflächen im Training.
- Um eine Überlastung der Garderoben zu vermeiden, bitten wir Sie, die Verweildauer möglichst kurz zu halten, ggf. bereits umgezogen zum Training zu kommen und die Duschen nur in Ausnahmefällen zu benutzen.
- Zum besseren Schutz raten wir Ihnen, persönliche Trinkbehälter im Trainingsraum zu gebrauchen und keine Gegenstände mitzubringen.