

Informationen Albatros Training in der Covid-Zeit

Unter der Einhaltung des BAG-Schutzkonzepts bieten wir Ihnen 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!**
- Auf dem ganzen Klinikareal gilt auf Weisung der kantonalen Gesundheitsdirektion eine **Maskentragpflicht**. Eine medizinische Gesichtsmaske erhalten Sie beim Eintritt in die Klinik. Wir bitten Sie, auf dem Klinikareal ausschliesslich die von uns zur Verfügung gestellten medizinischen Gesichtsmasken zu tragen und auf persönliche Masken zu verzichten.
- 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 Trainierende aufhalten.
- 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.

Organisation und Ablauf im Albatros Training

- Die Trainingszeit am Morgen 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
12.00 – 12.50	12.00 – 12.50	12.00 – 12.50

- Die Trainingszeiten am Abend und sonntags müssen NICHT gebucht werden. Zu dieser Zeit können wir den Trainingsraum der Sportphysiotherapie mitbenutzen, weshalb sich gleichzeitig max. 9 Trainierende in allen Räumlichkeiten aufhalten dürfen.

Zur Verfügung stehen folgende Trainingszeiten:

Montag	Mittwoch	Sonntag
16.00 – 19.30	16.00 – 19.30	09.00 – 13.00

- Beim eingeschriebenen Training am Vormittag starten die Kunden 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.
- Beim Training am Abend kann das Programm selbstständig begonnen werden.
- Im Trainingsraum besteht eine Maskentragepflicht.
- Für die **Einhaltung der 1.5-m-Abstand-Regel** gemäss den Vorgaben des Schutzkonzepts haben wir unseren Trainingsraum in verschiedene Sektoren eingeteilt. Den Ablauf werden wir Ihnen vor Ort erklären.
- Der Golf-Abschlagplatz ist geöffnet.

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.