

## Informationen Schulthess Training in der COVID-Zeit

### Öffnungszeiten Trainingsraum

Mo–Fr: 07.00– 21.00 Uhr

Sa/So: 09.00–15.00 Uhr

### Allgemeine Informationen

- **Bitte kommen Sie nur zum Training, wenn Sie sich gesund fühlen und symptomfrei sind!**
- Beim Zugang in die Klinik (Haupteingang oder Tiefgarage) befindet sich ein Aushang mit Fragen zu Ihrem Gesundheitszustand und Sie erhalten eine Maske. Es besteht auf dem gesamten Areal der Klinik Maskenpflicht – auch im Trainingsraum und in den Gruppenkursen.
- Zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs ist jeder Fitnessanbieter verpflichtet, ein vorgeschriebenes Schutzkonzept auszuführen. Für die Umsetzung dieses Konzepts sind wir auf die Mithilfe aller Kunden angewiesen
- Im Trainingsraum und der Garderobe besteht die 1,5 m Abstand-Regel. Wir bitten Sie, diese überall zu befolgen und eigenverantwortlich zu handeln.
- Um die Anzahl anwesender Personen und allfällige Engpässe besser kontrollieren zu können, bitten wir Sie, **immer ein- und auch wieder auszuchecken**.
- Der Trainingsraum sowie der Gruppenraum werden von uns in regelmässigen Zeitintervall gelüftet. Ausserdem verfügen unsere Trainingsräume über leistungsstarke Lüftungsanlagen, die Frischluft und gefilterte Luft in den Raum bringt und für beste Luftqualität sorgt.
- In den Garderoben des Trainingsraumes sowie des Gruppenraumes ist die maximale Personenzahl aufgrund des Platzangebotes festgelegt und an der Eingangstüre mit Aushang kommuniziert

### Hygienemassnahmen

- Es gilt in der Schulthess Klinik, in der Garderobe und während dem gesamten Trainingsbetrieb die Hygieneregeln des Bundes einzuhalten.
- Wir appellieren, die Reinigungsvorgaben gemäss Schulthess Training einzuhalten; konkret nach dem Gebrauch der Kraftgeräte und Kontaktflächen gründlich mit dem zur Verfügung stehenden Ethanol zu desinfizieren. Bitte benutzen Sie ein Handtuch für Sitz- und Liegeflächen im Training.
- Um eine Überlastung der Garderoben zu vermeiden, bitten wir die Verweildauer möglichst kurz zu halten, ggf. bereits umgezogen zum Training zu kommen und die Duschen nur in Ausnahmefällen zu benutzen.
- Für besseren Schutz raten wir Ihnen, persönliche Trinkbehälter im Trainingsraum zu gebrauchen und keine unnötigen Gegenstände mitzubringen.

### Angaben von Kontaktdaten überprüfen

Zum Schluss noch eine Aufforderung, die uns die schnelle und unkomplizierte Informationsweitergabe erleichtert. In der Corona-Zeit haben wir festgestellt, dass wir von vielen Kunden im Schulthess Training keine aktuelle oder gültige Mail-Adresse haben oder keine Angaben gemacht worden sind. Bitte aktualisieren Sie Ihre Kontaktangaben an der Rezeption, damit wir Sie in Zukunft schnell und direkt erreichen können. Vielen Dank!

### Organisation und Ablauf im Trainingsraum

- Für den Trainingsraum haben wir vom BAG eine **maximale Personenzahl vorgegeben** bekommen, die gleichzeitig trainieren darf. Diese Anzahl werden wir über das Check-In kontrollieren. Dafür müssen Sie aber **immer ein- und auschecken**, wenn Sie das Training besuchen.
- Damit Ihr Training für uns zeitlich besser kalkulierbar und eine grosse Personenansammlung vermieden wird, möchten wir Sie bitten, **vorübergehend eine Trainingsdauer von 60 min.** einzuhalten. Sofern es die Raumkapazität erlaubt, kann das Training darüber hinaus fortgesetzt werden. Beachten Sie dafür die Farbe auf dem Bildschirm.
- Im freien Training besteht **Maskenpflicht**.
- Wir möchten Sie ausserdem bitten, Ihr Ausdauertraining im Raum auf ein Minimum zu reduzieren.
- Für die **Einhaltung der 1,5 m Abstand-Regel** gemäss den Vorgaben des Schutzkonzepts haben wir die Kraftgeräte und Trainingsbereiche umgestellt und mittels Bodenmarkierung gekennzeichnet. Bitte halten Sie diese Markierungen ein und wechseln Sie diese mit Rücksicht auf die anderen Trainierenden.

### Gruppenkursbereich

- Aufgrund der Platzbemessung und unter Berücksichtigung der Schutzmassnahmen des BAG gelten für unsere Gruppenkurse **eine begrenzte Anzahl Teilnehmer**, die nicht überschritten werden darf. Sie können sich jeweils im Voraus, telefonisch oder persönlich an der Anmeldung Physiotherapie und Training, für den von Ihnen gewünschten Kurs anmelden und so einen Platz in der Lektion sichern.
- Es besteht aber KEINE grundsätzliche Einschreibepflicht. Das heisst, wenn Sie weiterhin spontan kommen möchten, ist dies möglich, solange die maximale Teilnehmerzahl noch nicht überschritten ist.
- Wir bitten Sie, immer **ein- und auszuchecken**.
- Die Lektion wird in dieser Covid-Zeit vorzeitig beendet, um unter Anweisung des Therapeuten alle benutzten Gegenstände und die Matten mit Ethanol zu reinigen. Ausserdem werden die Fenster zum gründlichen Lüften geöffnet
- Die Zeit zwischen den Kursen beträgt 20 Minuten, um genügend Zeit für Reinigen, Lüften und den Gruppenwechsel zu gewährleisten.
- Mittels **Bodenmarkierungen im Raum** weisen wir den Kursteilnehmern ihren Standort zu, um den **Mindestabstand zu wahren**. Die Therapeuten sind überdies dazu angehalten, auch die Organisationsform so zu wählen, dass der Mindestabstand zu jeder Zeit gewährleistet ist.
- Für den Kursleiter gibt es eine Coaching-Zone, die den Abstand zu den Teilnehmern markiert. Sobald der Kursleiter diese „Coaching Zone“ verlässt, wird er eine Maske tragen.
- Für die Kursteilnehmer besteht **Maskenpflicht**.