

Schutzmassnahmen

Gruppenstunden

Wegen des Corona Virus möchten wir dir im Studio Vitamin D ein sicheres Trainieren ermöglichen. Bitte unterstütze uns dabei.

Vitamin D:

- Die Vorschriften des BAG über die Hygiene und die soziale Distanz vom 2m werden während des ganzen Trainings eingehalten.
- Trainingsanweisungen werden nur verbal erfolgen. Körperkontakt ist verboten.
- Während des Trainings werden keine physische Kontakte erfolgen.
- Verwendete Trainingsutensilien (Matten, Kleingeräte), sowie Türklinken etc. werden vor und nach dem Training desinfiziert.
- Der Raum wird nach jedem Training gut durchlüftet.
- Die Gruppen sind auf eine Anzahl Teilnehmer begrenzt 10m²/Person. Durch unser Online Anmeldesystem können nicht mehr Kunden buchen, als Platz vorhanden ist. Der Trainer weiss genau wie viele Teilnehmer angemeldet sind und legt die Matten und das benötigte Material bereits mit dem min. Abstand von 2m bereit, somit verzichten wir auf Bodenmarkierungen.

Kunde:

- Bleibe bei Verdacht auf eine Infektionskrankheit zu Hause.
- Komm bitte **nicht zu früh**, sondern **Pünktlich** zum Termin, damit es keine Kreuzungen mit Kunden vorher gibt.
- Gibt es noch vor dir Kunden im Gang, dann **warte bitte draussen**. Auch draussen bitten wir dich einem Abstand von 2m zu einem anderen wartenden Gast einzuhalten.
- Bitte **wasch** dir nach dem Schuhe ausziehen **direkt die Hände mit Seife mind. 20Sek.** Hände mit Seife zu waschen ist effektiver als Desinfektionsmittel.
- Danach **nimmst du einen Platz auf der Matte** ein, und wartest dort, bis die Stunde beginnt.
- Wenn möglich **komm bereits in Trainingskleidung**. Du kannst dich in der Garderobe umziehen und auch duschen, wenn du immer den Abstand zu anderen von 2m bewahrst.
- Wenn du **eine eigene Matte** hast, bring diese mit, ist aber nicht zwingend nötig.
- Wenn du im Studio Kissen benötigt hast (z.B. als Kopfunterlage) dann nimm ein **kleines Handtuch** mit, welches du als Unterlage brauchen kannst. Unsere Kissen kannst du aus hygienischen Gründen momentan nicht nutzen.
- Um «Stau» im Gang zu vermeiden, bitten wir dich, nach dem Training den Raum eins nach dem anderen zu verlassen.

Besten Dank für deine Mitarbeit.

Bei Fragen wende dich an:

Daniela de Roo, info@vita-d.ch | 078 691 00 10