

# 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 1.5m 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 10m<sup>2</sup>/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 1.5m bereit, somit verzichten wir auf Bodenmarkierungen.
- Wir trainieren mit max. 8 Personen plus die Trainerin.
- Vor- während und nach der Stunde tragen wir eine Maske.

### 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.
- Bitte **wasch** dir nach dem Schuhe ausziehen **direkt die Hände mit Seife mind. 20Sek.** Hände mit Seife zu waschen ist effektiver als Desinfektionsmittel.
- **Es gilt eine Maskenpflicht in Innenräumen. Vor- während und nach der Stunde tragen wir eine Maske.**
- Wenn möglich **komm (wenn möglich) bereits in Trainingskleidung**. Du kannst dich in der Garderobe umziehen und auch duschen, wenn du immer den Abstand zu anderen von 1.5m 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](mailto:info@vita-d.ch) | 078 691 00 10**