

Schutzmassnahmen

Gruppenstunden

Seit 26. Juni 2021 sind alle offiziellen Corona-Schutzmassnahmen inkl. Schutzkonzept für sportliche Aktivitäten in Innenräumen vollständig aufgehoben: Es gilt keine Maskenpflicht mehr, keine Abstandsregel sowie keine Kapazitätsbeschränkung.

Um dir weiterhin ein sicheres Trainieren ermöglichen, gelten im Studio folgende Regeln, Bitte unterstütze uns dabei:

Vitamin D:

- Das Studio muss die Kontaktdaten erheben, dies ist durch unser Onlineanmeldesystem Sportsnow gegeben.
- Die Vorschriften des BAG über die Hygiene werden eingehalten.
- Trainingsanweisungen werden vorwiegend verbal erfolgen.
- Der Raum wird während und nach jedem Training gut durchlüftet.
- Wir verzichten gegenseitig auf Begrüssungen mit Körperkontakt, wie Händeschütteln, Umarmungen etc.

Kunde:

- Bleibe bei Verdacht auf eine Infektionskrankheit zu Hause.
- Komm bitte **nicht zu früh**, sondern **max. 5-10 Min.** vor dem Training, damit es keine unnötigen Kreuzungen und Ansammlungen mit Kunden von vorherigen Stunden, Massagen oder Personal Trainings 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 keine Maskenpflicht mehr für Sportliche Aktivitäten in Innenräumen Wenn du dich jedoch mit Maske sicherer fühlst, darfst du selbstverständlich eine tragen.
- Wenn möglich **komm bereits in Trainingskleidung um unnötige Ansammlungen in der Garderobe zu vermeiden.** Dies ist aber nicht zwingend, du kannst dich in der Garderobe umziehen und auch duschen.
- Desinfiziere nach dem Training wie üblich deine Matte und deine verwendeten Trainingsgeräte.
- Wenn du **lieber mit einer eigenen Matte** übst, darfst du diese gerne mitbringen.
- 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.

Besten Dank für deine Mitarbeit.

Bei Fragen wende dich an:

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