

# Fitnesscenter TST und CrossFit TST 311

## Schutzkonzept für den Trainingsbetrieb ab dem 17. Dezember 2020

### Neue Rahmenbedingungen

Ab dem 14. Dezember 2020 ist der Trainingsbetrieb in gewissen Sportarten unter Einhaltung von spezifischen Schutzkonzepten wieder zulässig. In Fitnesscentern dürfen geleitete Trainings in Kleingruppen von höchstens 5 Personen inklusive Trainer angeboten werden, sowie eigenständige Trainings unter Einhaltung einer maximale Besucherzahl. Zugelassen sind lediglich Sportaktivitäten ohne Körperkontakt.

Folgende Grundsätze müssen im Trainingsbetrieb zwingend eingehalten werden:

#### 1. Nur symptomfrei ins Training

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT am Trainingsbetrieb teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab.

#### 2. Abstand halten und Maske tragen

Bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, in der Garderobe, bei Besprechungen, beim Duschen, nach dem Training, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen sind 1.5m Abstand nach wie vor einzuhalten und auf das traditionelle Shakehands und Abklatschen ist weiterhin zu verzichten. Masken sind im ganzen Center zu tragen, auch während des Trainings. Vom Maskenpflicht ausgenommen sind geführte Gruppentrainings, wo jede Teilnehmer mind. 15 m<sup>2</sup> pro zur ausschliesslichen Sportausübung zur Verfügung hat, eine gute Lüftung besteht sowie wirksame Abschränkungen zwischen den einzelnen Personen bestehen. Im Einzeltraining müssen Masken immer getragen werden.

#### 3. Gründlich Hände waschen

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach dem Training gründlich mit Seife wäscht, schützt sich und sein Umfeld.

#### 4. Trainingszeit im Voraus festlegen (Gruppenkurse) und Präsenzlisten führen

Sämtliche Gruppentrainings müssen im Voraus festgelegt werden und Präsenzlisten müssen für alle Trainings geführt werden. CrossFit Teilnehmer melden sich über Wodify im Voraus an. Kraftraumbesucher müssen sich beim Betreten des Centers einbadgen und beim Verlassen abmelden. Die Trainingszeiten sind strikt einzuhalten. Nach dem Training ist ein Verweilen im Center untersagt. Die zuständigen Trainer (Gruppentrainings) sowie Schalterpersonal (Einzeltrainings im Kraftraum und Open Gym) sind dafür verantwortlich, die Präsenzlisten strikt zu kontrollieren.

#### 5. Gerätegestütztes Training von Einzelpersonen

Eine Maske ist während des Trainings immer zu tragen. Sämtliches Material ist nach Gebrauch zu desinfizieren. Trainierenden müssen stets 1.5m Abstand zur nächsten Person einhalten. Sämtliche Trainings von Einzelpersonen haben eine maximale Zeitdauer von 90 min.

Die Anzahl Personen, welche im Kraftraum gleichzeitig trainieren dürfen ist auf 25 limitiert. Somit sind 15m<sup>2</sup> pro Person gewährleistet bei einer Gesamtfläche im Kraftraum von 391m<sup>2</sup>.

## 6. Gruppentrainings

Die Trainingsräume sind in Zonen aufgeteilt. Jede Teilnehmer muss während des gesamten Trainings in der zugewiesenen Zone bleiben sowie mind. 2m Abstand zum nächsten Person halten. Jeder Teilnehmer steht während des Trainings 15m<sup>2</sup> zur ausschliesslichen Nutzung zur Verfügung. Auf eine Maske kann nur dann verzichtet werden, wenn es zusätzlich Abschränkungen zwischen den einzelnen Personen gibt. Nach dem Training ist sämtliches Trainingsmaterial von den Teilnehmern gründlich zu desinfizieren. Die zuständigen Trainern stellen sicher, dass die Zonen eingehalten werden und das Material desinfiziert wird.

In der CrossFit Box ist der Raum durch ein 2m hohen Raumtrenner getrennt. Somit dürfen 2 Gruppen von je 4 Teilnehmern gleichzeitig Trainieren. Die Gruppen vermischen sich während des gesamten Trainings nicht. Sämtliche Gruppentrainings werden durch eine Pause von 15 Minuten getrennt, sodass sich aufeinanderfolgende Gruppen nicht vermischen.

## 7. Garderoben und Duschen

In allen Garderoben besteht Maskenpflicht und der Abstand von 2m ist einzuhalten. Jede zweite Dusche ist abgesperrt. Falls möglich, werden Teilnehmer gebeten, auf die Benutzung der Garderoben zu verzichten.

## 8. Desinfizierung Center

Sämtliche Griffe und Oberflächen, welche Kunden während ihres Besuchs berühren, werden täglich vom Personal desinfiziert.

## 9. Öffnungszeiten

Das Center öffnet frühestens um 06:30 und schliesst um 19:00 Montag bis Freitag. Am Samstag hat das Center von 09:00 bis 18:00 geöffnet. Das Center bleibt am Sonntag sowie Feiertage geschlossen.

## 10. Bestimmung Corona-Beauftragte/r

Jede Organisation, welche die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs plant, muss eine/n Corona-Beauftragte/n bestimmen. Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. Für Fitnesscenter TST ist das Lydia Burke. Bei Fragen darf man sich gerne direkt an ihr wenden (lydia.burke@tst-fitness.ch).