

CrossFit TST 311, Group Fitness TST und Squash

Schutzkonzept für den Trainingsbetrieb ab dem 31. Oktober 2020

Neue Rahmenbedingungen

Ab dem 31. Oktober 2020 ist der Trainingsbetrieb in gewissen Sportarten unter Einhaltung von spezifischen Schutzkonzepten wieder zulässig. In Fitnesscentern dürfen geleitete Trainings in Kleingruppen von höchstens 15 Personen wieder aufgenommen werden. Sowohl der Personenkreis als auch die Trainingszeit müssen im Voraus festgelegt werden. Zugelassen sind lediglich Sportaktivitäten ohne Körperkontakt wie z.B. Yoga, Pilates oder Konditionstrainings, bei denen die Abstandsregeln eingehalten werden können. Masken müssen während des Trainings getragen werden.

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 eineinhalb Meter Abstand nach wie vor einzuhalten und auf das traditionelle Shakehands und Abklatschen ist weiterhin zu verzichten. Es gibt einen Ein- und Ausgang für Groupfitness Teilnehmer und einen separaten Ein- und Ausgang für Squash und CrossFit Teilnehmer. Masken sind im Eingangs- und Garderobenbereich zwingend zu tragen. Im Groupfitness und CrossFit müssen Masken während des Trainings nur dann nicht getragen werden, wenn eine gute Belüftung und mehr als 15 m² pro Trainierende sichergestellt werden können. Im Squash müssen Masken immer getragen werden, sowie Spielformen gewählt werden, wobei es nicht zu Körperkontakt kommen kann.

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 und Präsenzlisten führen

Sämtliche Trainings müssen im Voraus festgelegt werden und Präsenzlisten müssen für alle Trainings geführt werden. Groupfitness und Squash Teilnehmer melden sich über Sportsnow und CrossFit Teilnehmer melden sich über Wodify im Voraus an. Die Trainingszeiten sind strikt einzuhalten. Nach dem Training ist ein Verweilen im Center untersagt. Die zuständigen Trainer (CrossFit und GroupFitness) sowie Schalterpersonal (Squash) sind dafür verantwortlich, die Präsenzlisten strikt zu kontrollieren.

5. GroupFitness und CrossFit Training

Die Trainingsräume sind in Zonen aufgeteilt. Jede Teilnehmer muss während des gesamten Trainings in der zugewiesenen Zone bleiben. 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.

6. Garderoben und Duschen

Für Groupfitness Teilnehmer steht je eine Damen- und eine Herrengarderobe zur Verfügung. CrossFit und Squash Teilnehmer haben separat dazu ebenfalls eine Damen- und eine Herrengarderobe. In allen Garderoben besteht Maskenpflicht. Jede zweite Dusche ist abgesperrt. Falls möglich, werden Teilnehmer gebeten, auf die Benutzung der Garderoben zu verzichten.

7. Desinfizierung Center

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

8. 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).