

COVID-19 VERHALTENS- REGELN

Update 28. Oktober 2020

MASKENPFLICHT

Im ganzen NOW!-Zentrum gilt Maskenpflicht für Kunden und Personal (gemäss Bundesratsbeschluss vom 28. Oktober 2020). Wir bitten Sie, Schutzmasken selber mitzubringen.

HANDSCHUHE

Eine weitere Möglichkeit ist das Tragen von Einweghandschuhen. Wir bitten Sie, Einweghandschuhe selber mitzubringen.

BENÜTZUNGSDAUER

Die Benützungszeit wird auf 1.5h begrenzt. Die Anzahl trainierender Mitglieder wird auf 40 begrenzt. Unter folgenden Links kommen Sie auf unsere App. Damit können Sie die prozentuale Centerauslastung einsehen. Funktioniert nur, wenn Sie im NOW! Ihre E-Mail-Adresse hinterlegt haben.

E-FITAPP

(E-Mail-Adresse erforderlich)

Studiokennung Now-Uster
Browserversion <http://efit.e-app.eu/#Start>

App Links
Apple <https://apps.apple.com/ch/app/efit/id973090167>

Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=de.eSolution.eFit>

EINGANG

Folgen Sie der Bodenmarkierung und desinfizieren Sie sich die Hände. Falls Sie die Garderobe benutzen, empfehlen wir Ihnen vor Trainingsbeginn die Hände nochmals zu desinfizieren. Achten Sie auf 2 Meter Abstand!

TRAININGSRAUM

Halten Sie zu anderen Personen 2 Meter Abstand, um sich und andere zu schützen. Das Personal ist angewiesen, dies zu kontrollieren und darauf hinzuweisen. Vermeiden Sie längere Gespräche und Ansammlungen von Personen. Trainieren Sie zügig und zeiteffizient!

HÄNDEDESINFEKTION

Hände desinfizieren vor und nach dem Training. Dazu stehen genügend Desinfektionsdispenser bereit. Während des Trainings nicht ins Gesicht greifen. Ansonsten erneut Hände desinfizieren.

GERÄTESPERRUNGEN

Gewisse Geräte haben wir abgesperrt. Diese dürfen nicht benutzt werden.

GARDEROBEN

Die Benutzung ist auf 5 Personen limitiert. Wir haben 2 von 3 Kästchen gesperrt. Beachten Sie den geforderten Abstand von 2 Meter. Duschen, Garderobenkästchen und Wasserhähne werden mehrmals täglich desinfiziert. Kommen Sie umgekleidet, wenn möglich.

FIVE

Die Benutzung ist auf 3 Personen limitiert. Beachten Sie den geforderten Abstand von 2 Meter.

GERÄTEDESINFEKTION

Wir desinfizieren die Geräte (Griffe und Gewichtsstöpsel) mehrmals täglich.

INVENTAR

Auch Duschen und Garderobenkästchen sowie Toiletten, Tische und Türfallen werden mehrmals täglich desinfiziert.

KRANKHEIT

Wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen, verzichten Sie auf ein Training. Bei diesen Symptomen bleiben Sie zuhause: Husten (meist trocken), Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber, Fiebergefühl, Muskelschmerzen, plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmacksinns.

Risikogruppen: siehe Screen

Wir verweisen auf die Empfehlungen des BAG.

Grundsätzlich liegt es in Ihrer **Eigenverantwortung**, die Weisungen und Empfehlungen des BAG zu befolgen.

CORONAVIRUS-CHECK

Dieses Tool trägt dazu bei, dass sich Patienten mit Verdacht auf Covid-19 direkt und ohne vorgängige Kontaktaufnahme in die Notfallstation oder eine Arztpraxis begeben können. Checken Sie sich: <https://bag-coronavirus.ch/check/>

WIR SIND FÜR SIE DA

Das NOW!-Team ist bei Fragen oder Unsicherheiten immer für Sie da. Kontaktieren Sie uns per Telefon (044 905 99 99), E-Mail (info@now-uster.ch) oder persönlich am Empfang. Wir helfen Ihnen gerne weiter.