

COVID-19 VERHALTENS- REGELN

Uster, 19. April 2021

BENÜTZUNGSDAUER

Die Benützungszeit wird auf 1,5 Stunden 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.

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

Achtung! Maskenpflicht im ganzen NOW!

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 1,5 Meter Abstand.

IM TRAININGSRAUM

Halten Sie zu anderen Personen 1,5 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.

GERÄTESPERRUNGEN

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

HÄNDEDESINFEKTION

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

MASKEN/HANDSCHUHE

Es gilt eine generelle Maskenpflicht in allen Räumen. Eine weitere Möglichkeit ist das Tragen von Einweghandschuhen. Wir bitten Sie, Schutzmasken und Einweghandschuhe selber mitzubringen.

LÜFTEN

Die Räumlichkeiten werden stündlich für 10 Minuten gelüftet.
Bei höheren Temperaturen wird durchgehend gelüftet.

GARDEROBEN

Die Benutzung ist auf 5 Personen limitiert. Wir haben 2 von 3 Kästchen gesperrt. Beachten Sie den geforderten Abstand von 1,5 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 1,5 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, gilt ein Trainingsverbot. Bei diesen Symptomen bleiben Sie zu Hause: Husten (meist trocken), Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber, Fiebergefühl, Muskelschmerzen, plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns.

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.