

COVID-19 VERHALTENS- REGELN

Gültig ab 20. Dezember 2021

NACH DEM BESCHLUSS DES BUNDESRATS VON 17. DEZEMBER, GILT AB 20. DEZEMBER DIE ANGEPASSTE VERORDNUNG.

Eintritt ins Trainingscenter ist nur noch für **geimpfte und genesene Personen möglich (2G)**. Sie zeigen beim ersten Besuch Ihr Zertifikat und Ihren Impfstatus (in der Covid-App oder in Papierform). Die Gültigkeitsdauer wird bei uns elektronisch hinterlegt. Zusätzlich gilt im Trainingscenter eine grundsätzliche, permanente Maskenpflicht.

BENÜTZUNGSDAUER

Die Anzahl trainierender Mitglieder bleibt auf **50** und die Benützungszeit auf **1.5h begrenzt**. Unter folgenden Links kommen Sie auf unsere App. Damit können Sie die prozentuale Centerauslastung einsehen. Funktioniert nur, wenn Sie im NOW! Ihre Emailadresse 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/de/app/efit/id973090167>

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

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 1.5m 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

Im Trainingscenter gilt eine grundsätzliche, permanente Maskenpflicht. Eine weitere Möglichkeit ist das Tragen von Einweghandschuhen. Wir bitten Sie, Schutzmasken und Einweghandschuhe selber mitzubringen.

LÜFTEN

Die Räumlichkeiten werden neu alle 30 Minuten stossgelüftet. Der CO₂-Gehalt (korreliert mit der Aerosoldichte) wird permanent gemessen und kontrolliert. Steigt der CO₂-Gehalt über 1000ppm wird umgehend gelüftet. Das Messgerät steht neu in der Mitte des Trainingsraums.

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 4 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.