

<p>18.12.2021 Donal McHugh</p>	<p>COVID 19 Schutzkonzept für Gym-Betrieb ab 20.12.2021</p>	
------------------------------------	--	---

Richtlinien zum Schutz aller vor Covid-19, welche die bestehenden „Gym-Rules“ hiermit ergänzen und alle bisherigen Schutzkonzepte ersetzt.

Wartefristen:

Alle bestehenden Mitglieder oder potentielle Teilnehmer an Probetrainings auf die einer der untenstehenden Punkte zutrifft, müssen eine 10-tägige Wartefrist aufzunehmen:

- Nach einem Coronavirus-Test mit positivem Resultat oder während dem Warten auf ein Coronavirus-Testresultat
- Bei Erkältungs- oder Grippe-symptomen

Organisatorische Richtlinien:

1. Das Gym darf nur mit gültigem Covid-Zertifikat betreten werden (2G+). Dies muss vorgängig an den Inhaber zugestellt werden.

2. Bei Eintritt müssen die Mitglieder ihre Hände mit Wasser und Seife waschen, sobald sie ihre Schuhe ausgezogen haben. Sie können Händedesinfektionsmittel verwenden, wenn sie dies bevorzugen (wird am Eingang bereitgestellt).

3. Mitglieder dürfen sich ausschliesslich zu der persönlich zugeordneten Trainingszeit im Gym aufhalten.

4. Nach Abschluss des Trainings müssen die Mitglieder alle Oberflächen, die sie berührt haben (Bänke, Klimmzug- und Dip-Bars, Echo-bike, usw.), mit den bereitgestellten Einweg-, Reinigungs- oder Papiertüchern reinigen. Die Hantelstangen dürfen nicht mit Wasser und Reinigungsmittel gereinigt werden, da dies sie beschädigen würde. Wir empfehlen unseren Mitgliedern, ihre Hände zwischen den Sets an der Langhantel zu waschen. Nach Abschluss des Trainings ist das Gym zu lüften durch die Mitglieder.

5. Wir bieten derzeit eine begrenzte Anzahl von persönlichen Coachings an. Sobald zwei oder mehr Personen von verschiedenen Haushalten gleichzeitig im Gym sind, werden zwingend Masken getragen und Kontaktinformationen gesammelt, um die kantonale Kontaktverfolgung zu erleichtern. Diese Daten werden mindestens für 14 Tage aufbewahrt.

6. Dr. med. Dr. sc. nat. Donal McHugh ist verantwortlich für das Schutzkonzept. Bei Fragen bitte bei ihm melden.

18.12.2021 Donal McHugh	COVID 19 Schutzkonzept für Gym-Betrieb ab 20.12.2021	
----------------------------	---	---

Special Regulations due to the COVID-19 pandemic that are in effect immediately hereby supplement the existing "Gym Rules" and replace all previous protection concepts.

Waiting period:

All existing members or potential participants in trial training to whom one of the points below applies must undergo a 10-day waiting period:

- After a coronavirus test with a positive result or while waiting for a coronavirus test result
- If you have cold or flu symptoms

Organizational guidelines:

1. You may only enter the gym with a valid Covid certificate (2G+). This should be sent in advance to the owner.
2. Upon entry, members must wash their hands with soap and water as soon as they remove their shoes. You can use hand sanitizer if you prefer (provided at the entrance).
3. Members may only enter the gym during the personally assigned training time.
4. After completing the training, the members must clean all surfaces they have touched (benches, pull-up and dip bars, echo bikes, etc.) with the disposable towels or cleaning and paper towels provided. The bars must not be cleaned with water and detergent, as this would damage them. We encourage our members to wash their hands between sets at the barbells. After completing the training, the members must open the windows to air the gym.
5. We currently offer a limited number of personal coaching sessions. As soon as two or more people from different households are in the gym at the same time masks and contact information collection is mandatory to facilitate cantonal contact tracking. This data is kept for at least 14 days.
6. Dr. med. Dr. sc. nat. Donal McHugh is responsible for the protection concept. If you have any questions, please contact him.