

## Liebe Kundinnen

Dank der weiteren Lockerungen ab dem 22. Juni auch im Bereich Sport können wir bei uns im Studio neu **acht** Personen pro Training zulassen.

Die neuen Rahmenvorgaben des BASPO für den Sport basieren nach wie vor auf fünf übergeordneten Grundsätzen:

### ★ 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. Bitte handelt eigenverantwortlich; wir gehen davon aus, dass Ihr **bei Symptomen** wie Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber oder Fiebergefühl, Muskelschmerzen **nicht ins Training** kommt.

### ★ Distanz halten

Beim Eintreten ins Studio, in der Garderobe, nach dem Training, bei der An- und Rückfahrt – in all diesen und ähnlichen Situationen sind **1,5 Meter Abstand** nach wie vor einzuhalten. Um diesen Abstand auch während der Lektion einhalten zu können, dürfen an unseren Trainings maximal 8 Personen plus 1 Instruktorin teilnehmen.

### ★ Einhaltung Hygieneregeln des BAG

Wir bitten Euch, vor dem Betreten des Studios unser **Händedesinfektionsmittel** am Eingang zu benutzen. In Eurer individuellen Verantwortung steht die Einhaltung der «Alltagsregeln» des BAG während des ganzen Aufenthalts im Studio, also unbedingt Abstand halten, Hände waschen oder desinfizieren, keine Hände schütteln, in Taschentuch oder Armbeuge Husten und Niesen und nicht ins Gesicht fassen. Maten und Hanteln werden nach Gebrauch von uns gereinigt resp. desinfiziert.

### ★ Präsenzlisten führen

Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das **Contact Tracing** zu vereinfachen, führen wir anhand Eurer Anmeldungen Präsenzlisten.

### ★ Bestimmung Corona-Beauftragte

Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. Bei uns ist das **Andrea Lengacher**.

Nach wie vor sind wir auf Eure Mithilfe angewiesen. Bitte meldet Euch weiterhin auf unserer Website für jedes Training an. Der Eintritt ins Studio erfolgt einzeln, falls Ihr warten müsst, bitte 1,5 Meter Abstand einhalten. Am besten kommt Ihr wie bisher bereits im **Trainingsoutfit**.

**NEU** - bringt unbedingt **zwei saubere Handtücher** mit. Eines, um den Schweiß abzutrocknen, und eines um die Matte **komplett** abzudecken, d.h. es muss **deutlich grösser** als die Matte (120 cm x 60 cm) sein - also **mind. 140 cm x 80 cm**.

In der **Garderobe** bitte nur zusätzliche Kleidungsstücke/Tasche ablegen und die Trainingsschuhe anziehen. Es dürfen sich nur **max. drei Frauen gleichzeitig** dort aufhalten (Abstand halten nicht vergessen). Nach der Lektion solltet Ihr das Studio zügig verlassen.

Um eine angemessene Durchlüftung zu erreichen, bleiben das Kippfenster, die Dachluken und die Türe während der Lektion geöffnet.



Wir danken Euch herzlich, dass Ihr mit Eurer Disziplin das Trainieren auch in diesen immer noch schwierigen Zeiten möglich macht!