



Steffisburg

silvergym.ch

[info@silvergym.ch](mailto:info@silvergym.ch)

Tel. 033 437 90 33



## Schutzkonzept bei Silver Gym

Der aktuellste Stand immer

unter [www.silvergym.ch/?Impressum/Probetraining/Covid19-Schutzkonzept](http://www.silvergym.ch/?Impressum/Probetraining/Covid19-Schutzkonzept)



<https://youtu.be/yzoUD5Ih2Lw>

Mit unserem und deinem Verhalten



1. Beim Eintritt verlangen wir von Dir eine Händedesinfektion und das Eintragen in die Präsenzliste. (Desinfektionsmittelspender steht zur Verfügung).
2. Es besteht eine strikte Maskenpflicht, ausgenommen auf den speziell gekennzeichneten Ausdauergeräten.
3. Es können gleichzeitig maximal 15 Mitglieder im Fitnessstudio trainieren. Das ergibt mit einer Betreuungsperson 11.9 qm/Person (erlaubt wären 10 qm/pro Person, wird äusserst selten erreicht).
4. Komme am besten gleich im Trainingstenu, in der Damengarderobe/Dusche dürfen sich maximal 2 und in der Herrengarderobe/Dusche 3 Personen gleichzeitig aufhalten. Halte die soziale Distanz von 1.5 Meter ein. Du kannst am Eingang Deine Jacke hinhängen. Wir empfehlen, zu Hause zu duschen.
5. Wir wünschen, dass Du die maximale Aufenthaltsdauer auf 110 Minuten beschränkst.

### Im Bereich Kraftraining und Ausdauertraining:

6. Der Trainierende achte auf die soziale Distanz von 1.5 Metern. Für Personen aus einer Kernfamilie gilt die Regel nicht. Wir haben Plexiglasabschirmungen zwischen den Geräten angebracht, wo der Abstand weniger als 2 Meter beträgt. So bleibt eine mögliche Tröpfcheninfektion sehr gering.
7. Der Trainierende reinigt die Handgriffe nach dem Training mit den bereitgestellten, mit Desinfektionsflüssigkeit getränkten Reinigungspapiertüchern. Der Vorteil besteht für Dich, dass Deine Hände desinfiziert bleiben, auch wenn jemand vergessen hat die Griffe zu reinigen. Wir verfügen über 6 Einheiten im Trainingsraum, günstig verteilt.

### Allgemein:

8. Wir reinigen täglich die Sitzflächen der Geräte und diverse Kontaktflächen.
9. Der Trainierende ist mit seinem Verhalten Teil des Schutzkonzeptes.
10. Wir haben die Abluftanlage auf höhere Leistung gestellt und zum Teil Fenster geöffnet, damit ein höherer Luftumsatz gewährleistet werden kann. So bleibt das Risiko einer Infektion über Aerosole in der Luft sehr gering. Wir kontrollieren laufend in der Garderobe und dem Trainingsraum die Luftqualität über den Co2 Wert, welcher den Wert von 1000ppm nicht überschreiten darf.

Wenn Sie Fragen haben, sind wir immer erreichbar: 033 437 90 33 und 079 310 39 12  
Modifiziertes Konzept, Stand: 18.04.2021 bis auf weiteres. Martin Urs Klöti und Team