

## Wichtige Informationen zur Umsetzung des Schutzkonzeptes bei GRAF tut gut

Aufgrund der Corona Pandemie hat sich auch die Trainingswelt verändert und widerspiegelt sich in einigen der untenstehenden Punkte.

**Als Gesundheitstraining sind wir als Mitarbeiter und Sie als Kunden angewiesen, die Richtlinien des BAG zu befolgen.**

### Allgemeine Hinweise vor dem Besuch

- Die zeitliche Planung des Trainings ist nicht mehr beliebig und wird kontrolliert
- Das Training muss möglichst zeiteffizient durchgeführt werden
- Sie erscheinen «trainingsbereit», damit die Garderoben nicht überbelastet werden
- Die Garderobenkasten werden nur zum Deponieren der persönlichen Effekten unter Einhaltung der Abstandsregeln benutzt
- Das Benutzen der Duschen ist nur bei dringender Notwendigkeit erlaubt
- Die Anreise erfolgt wenn möglich nicht mit dem ÖV

**Kunden, welche gemäß BAG zur Gruppe der besonders gefährdeten Personen gehören müssen wir auf die aktuellen Weisungen der [COVID-19 Verordnung 2](#) und speziell auf den Anhang 1 in diesem Dokument hinweisen**

### Zutritt ins Training

- Maximal **30 Personen** dürfen sich gleichzeitig im Trainingsbereich aufhalten
- Kontrolle und Regelung durch unser Check-In-System
- **Das Check-In mit der Kundenkarte ist obligatorisch. Zusätzlich wird Ihnen eine laminierte Karte abgegeben, welche Sie vor Verlassen des Trainings im Sekretariat abgeben**
- Ohne Kundenkarte wird kein Zugang gewährt!
- Falls die maximale Anzahl Trainierender erreicht ist, bitten wir Sie, draussen an den markierten Stellen zu warten, bis Ihnen der Zugang gewährt wird
  - ➔ **Erfahrungsgemäß wird dies bei GRAF tut gut sehr selten eintreffen, da im PREMIUM TRAINING weniger Mitglieder pro m2 anwesend sind**
- Abstandsmarkierungen und Hinweisschilder sind zu beachten
- Im Eingangsbereich dürfen sich **maximal 6 Personen** aufhalten
- Vor und nach dem Training werden die Hände gründlich gewaschen und desinfiziert

**Personen, welche sich krank fühlen oder [COVID-19-Symptome aufweisen](#), werden gemäß [COVID-19-Verordnung 2](#) vom Training ausgeschlossen**

### Während des Trainings

- Jeder Kunde bringt zur Abdeckung der Trainingsgeräte ein sauberes Bade- oder Handtuch mit und legt dieses während des Trainings über die Sitz- und/oder Anlehnflächen der stationären Trainingsgeräte
- Jene Stellen an den Trainingsgeräten oder Hilfsmitteln, welche während des Trainings mit der Haut in Kontakt kamen, werden vom Trainierenden selbständig mit den bereitgestellten Desinfektionsmitteln (Spray und Papiertuch oder Wet-Wipes) gereinigt
- Jeder Kunde ist darum bemüht, sich während des Trainings nicht ins Gesicht zu fassen. Ist dies aufgrund von Jucken oder anderen Unannehmlichkeiten unumgänglich, desinfiziert sich der/die Trainierende anschließend die Hände
- Gesperrte Geräte werden nicht benutzt
- Die Geräte sind mit einem Abstand von 2m von Kopfposition bis Kopfposition positioniert oder durch eine Trennwand abgegrenzt
- Der Trainingsbereich ist in Sektoren aufgeteilt, welche mit einer Mengenbegrenzung markiert sind
- Beim Wechseln der Geräte muss der Abstand von 2 m eingehalten werden
- Die Anweisungen der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind zu befolgen

### Trainingsberatung / praktische Trainingsanweisungen

- Trainingsberatung und praktische Trainingsanweisungen sind unter Einhaltung der BAG- Verhaltensregeln möglich
- Sowohl die Kunden als auch die Instruktoren desinfizieren sich die Hände vor und nach den Beratungen/Anweisungen
- Da sich bei praktischen Trainingsanweisungen (insbesondere bei der Einweisung von Neukunden) die 2 m Abstandsregel nicht grundsätzlich und durchgehend einhalten lässt, gelten folgende Maßnahmen:
  - ➔ Zum Schutz des Kunden und der Mitarbeiter tragen unsere Instruktoren während den praktischen Trainingsanweisungen eine Maske
  - ➔ Falls Sie als Kunde eine Maske tragen möchten, bitte wir Sie, diese selber mitzubringen (Kaufpreis vor Ort: Fr. 2.--)

### Milon Kraftausdauerzirkel

- Maximale Anzahl von Trainierenden ist auf **6 Personen** begrenzt
- Damit der Abstand gewährleistet werden kann, bleibt jedes 2. Gerät unbenutzt d.h. beim Einstieg in den Zirkel muss jeder Kunde zwei Phasen abwarten
- das mittlere Ausdauergerät ist ausgeschaltet



### Kleingruppentraining Yoga und Pilates

- Yoga und Pilates wird mit **maximal 4 Teilnehmern pro Gruppe** durchgeführt
- Die Zeiten sind auf **Mittwoch 20.15 Uhr (Yoga) und Dienstag 12 Uhr (Pilates)** festgelegt.
- In dieser Zeit steht der Gymnastikraum anderweitig nicht zur Verfügung
- Während des Gruppentrainings muss der Abstand von 2 m zwischen den teilnehmenden Personen eingehalten werden

### Garderoben/Duschen

- Die Garderoben dürfen unter Einhaltung einer Mengenbegrenzung (**maximal 2 Personen pro Garderobe**) sowie der Abstandsregeln zum Wechseln des Schuhwerks, dem Ablegen zusätzlicher Bekleidungsstücke und zum sicheren Deponieren von Wertsachen (abschließbare Fächer) benutzt werden.
- Das Duschen wird in Ausnahmefällen genehmigt, da geschlossene Duschkabinen vorhanden sind

### Hygiene/Reinigung

- Die Reinigung des ganzen Betriebes erfolgt 2x täglich
- Die stationären Trainingsgeräte werden zusätzlich mindestens 1x täglich nach Betriebsende oder vor Betriebsbeginn desinfiziert
- Das Personal reinigt während des laufenden Betriebes regelmäßig die Türgriffe
- Den Kunden und Mitarbeitenden stehen sowohl am Eingang des Betriebes als auch auf der Trainingsfläche Desinfektionsmittel für Hände und Geräte zur Verfügung
- In den Sanitärbereichen und Garderoben stehen den Kunden Flüssigseife und Desinfektionsmittel zur Verfügung
- Zur Entsorgung der gegebenenfalls benutzten Einweg-Handtücher stehen sowohl beim Eingang, auf der Trainingsfläche wie auch in den Sanitärbereichen Abfalleimer zur Verfügung, welche regelmäßig geleert werden.

Wir bedanken uns bei Ihnen für Ihr Verständnis und Ihre Mitarbeit!  
Bitte wenden Sie sich bei Unklarheiten jederzeit an uns.

Ihr Team von **GRAF tut gut** freut sich riesig, Sie wieder im Training begrüßen zu dürfen!

Luzern 08.05.2020

Physiotherapie  
Rehabilitation  
Personal Coaching  
Premium Training

GRAF tut gut  
Brünigstrasse 20, 6005 Luzern  
041 360 05 22  
info@graftutgut.ch  
www.graftutgut.ch

## Anhang 1

### Fragen an die Mitglieder und Empfehlungen des BAG für besonders gefährdete Personen

#### Haben Sie folgende Symptome der COVID-19-Erkrankung bei sich festgestellt?

- Häufige Symptome: Husten (meist trocken), Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber, Fiebergefühl, Muskelschmerzen, plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns.
- Seltene Symptome: Kopfschmerzen, Magen-Darm-Symptome, Bindehautentzündung
- Die Krankheitssymptome sind unterschiedlich stark, können jedoch auch kaum spürbar sein

- Wenn eines oder mehrere der häufig vorkommenden Symptome durch Sie als Mitglied bejaht wird, könnte eine Erkrankung am Corona Virus vorliegen.
- Personen, welche sich krank fühlen oder [COVID-19-Symptome aufweisen](#), werden gemäss [COVID-19-Verordnung 2](#) vom Training ausgeschlossen
- Wir fordern Sie daher auf, sich gemäss den Weisungen des BAG an eine Gesundheitseinrichtung (Hausarzt/-Ärztin) zu wenden und weitere Abklärungen vornehmen zu lassen, sowie die Anweisungen zur «Selbst-Isolation» zu lesen.

- Wenn Sie keine der Symptome aufweisen und die Frage mit **Nein** beantworten können, dürfen Sie eintreten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude im Training!

Ihr Team von **GRAF tut gut**