



SCHUTZKONZEPT

DISTANZ HALTEN

- 2m Distanz halten, Körperkontakt vermeiden (z. B. Händeschütteln, Umarmen)

BETRETEN DES ZENO FIT

- Die Türe ist offen
- Gestaffelt eintreten. Sicherheitsabstand halten
- Schuhe ausziehen und in Schuhgestell stellen

TRAININGSFLÄCHE

- 2 m Distanz ist gewährleistet

HÄNDEHYGIENE

- Jeder muss sich vor dem Betreten der Matten die Hände desinfizieren
- Nach dem Training Hände mit Desinfektionsmittel nochmals desinfizieren.

REINIGUNG DES DOJOS

- Der Boden, die Handgriffe, die Toilette etc. werden vor resp. nach dem Training immer gereinigt und desinfiziert.
- Die Geräte/Hilfsmittel werden vor resp. nach dem Training immer gereinigt und desinfiziert.

PROTOKOLLIERUNG DER TEILNEHMER

- Die Teilnehmenden werden mit Namen, Adresse, E-Mail und Telefonnummer registriert. So kann auch nachträglich sichergestellt werden, wer das HIIT besucht hat. Ansteckungsketten könnten also jederzeit zurückverfolgt werden.

BESONDERS GEFÄHRDETE PERSONEN

- Besonders gefährdete Personen halten sich weiterhin an die Schutzmassnahmen des BAG und bleiben – wenn immer möglich – zu Hause.