

Verhaltensregeln / Ablauf des Trainings im Fitnessraum des Freizeitzentrum metro

Wir freuen uns sehr, Dich wieder bei uns zum Training zu begrüßen. Zur gleichen Zeit müssen wir Dich darauf hinweisen, dass das Training nicht einfach so wie vor der Pandemie stattfinden kann.

Wir haben Anpassungen gemacht, damit wir die Vorgaben des BAG und der COVID-19-Verordnung des Bundesrates einhalten können. Dazu brauchen wir Deine Unterstützung!

Individuelle Verantwortung

In Deiner individuellen Verantwortung ist es wichtig, die Alltagsregeln des BAG auch während Deines ganzen Aufenthaltes im Fitnessraum einzuhalten:

- Pünktlich und in Sportkleidung zum Training kommen (10 Minuten vor Trainingsbeginn)
- Deponieren der Wertsachen im Büro des Freizeitentrums
- Anmeldeformular aktualisieren und Trainingsprogramm mitnehmen
- Verhaltensregeln verstehen und unterschreiben
- Wechsel der Strassen- mit den Trainingsschuhen vor dem metro Büro
- Warten am Eingangsbereich des Fitnessraumes, um von der für das Fitness verantwortlichen Person abgeholt zu werden
- Hände desinfizieren
- Kein Händeschütteln
- In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen
- Nicht ins Gesicht fassen
- Abstand halten auch während des Wechsels von einer Trainingsstation zur nächsten
- Geräte inklusive Sitzflächen nach Gebrauch desinfizieren
- Trainingszeit einhalten
- Festgelegte Reihenfolge einhalten (Wechsel von Zone 1 zu 2 zu 3 zu 4 und Ausgang)
- Beim Verlassen des Fitnessraumes das Einwegtuch in den vorhandenen Eimer, draussen vor der Tür, entsorgen
- Frottiertuch in den vorhandenen Wäschesack vor der Tür einwerfen
- Desinfektionsmittel auf den Korpus vor dem Fitnessraum stellen
- Den nächsten Fitnesstermin im metro Büro abmachen

Wir danken Dir, dass Du die Regeln mit uns einhältst, um das Trainieren auch in diesen schwierigen Zeiten möglich zu machen.

Dein metro – Team

