



www.jam29.ch
silvia@jam29.ch
078 628 68 01

JAM 29 AEROBIC FACTORY

Schutzkonzept für den Trainingsbetrieb ab 19.04.21

Version: Wir richten uns nach dem IG Fitness Schutzkonzept Version 16.04.21

Ersteller: Silvia Montonato

Unseren Stundenplan haben wir bereits den Vorgaben angepasst – genügend Zeit zwischen den Lektionen und z.T. finden die Lektionen outdoor statt.



spürbar anders...

JAM 29 bietet Aerobic für alle

Die JAM 29 AEROBIC FACTORY hat das vielseitigste Group-Fitness-Programm in der Region. Das Trainingsprogramm ist auf die individuellen Bedürfnisse der Kunden zugeschnitten. Dabei bietet JAM 29 Aerobic für Anfänger, Fortgeschrittene sowie für Kids und Teenies.

Mit einem Abo oder mit Einzeleintritten können sämtliche Lektionen gemäss Stundenplan besucht werden. Ausnahme ist das Schwangerschaftsturnen, welches als Spezial-Kurs durchgeführt wird.



Infos

- Lektionsdauer ca. 40/50/55/60 (je nach Lektion)
- JAM 29 - Kinderclub: Mo, Mi & Do, 09.00-11.00 Uhr / Do 13.30-15.00 Uhr / Fr 08.15-09.30 Uhr
- Trinkflasche und Handtuch nicht vergessen
- Bitte nur mit sauberen Aerobic-/Turnschuhen trainieren
- Änderungen im Stundenplan vorbehalten



Folgende fünf Grundsätze müssen im Trainingsbetrieb zwingend eingehalten werden:

1. 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.

2. Abstand halten

Bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, in der Garderobe, bei Besprechungen, beim Duschen, nach dem Training, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen sind 1.5 Meter Abstand nach wie vor einzuhalten und auf das traditionelle Shakehands und Abklatschen ist weiterhin zu verzichten. Im Trainingsbereich sind Kreuze am Boden zur Orientierung angebracht – so können wir den Abstand immer gewährleisten.

3. Gründlich Hände waschen

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach dem Training gründlich mit Seife wäscht, schützt sich und sein Umfeld. Vor dem Eintreten ins Studio die Hände desinfizieren.

4. Präsenzlisten führen

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führt die JAM 29 für sämtliche Trainingseinheiten Präsenzlisten. Die Person, die das Training leitet, ist verantwortlich für die Vollständigkeit und die Korrektheit der Liste.

5. Bestimmung Corona-Beauftragte

Jede Organisation, welche die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs plant, muss eine/n Corona-Beauftragte/n bestimmen. Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. Bei unserem Studio ist dies Silvia Montonato. Bei Fragen darf man sich gerne direkt an sie wenden 078 628 68 01 silvia@jam29.ch.

6. Besondere Bestimmungen

Desinfektionsmittel für Hände und Trainingsmaterial steht genügend zur Verfügung. Das gebrauchte Trainingsmaterial wird nach jedem Gebrauch von den Kunden und InstruktorInnen wieder desinfiziert. Zwischen den Lektionen sind mindestens 15 Minuten und es wird in dieser Zeit gut gelüftet. Auf der Theke haben wir ein Plexiglas aufgestellt, da man da beim Eingang die 1.5 Meter nicht immer einhalten kann.

Die Eingangstüre wird vom Instruktor geöffnet, damit die Mitglieder möglichst wenig anfassen müssen. Die Türgriffe werden regelmässig desinfiziert.

Zwischen den Lektionen muss kräftig gelüftet werden und die Gruppen dürfen sich nicht mischen. Bitte möglichst umgezogen zum Training kommen und nach dem Training das Studio zeitnah verlassen.