



Angepasste Schutzbestimmungen vom 03.11.2020 für c3le

Liebe Vereinsmitgliederinnen
Liebe Vereinsmitglieder

Anpassungen

Im letzten Newsletter haben wir diesen Text auf der Seite 4 erwähnt. Neu ist er in **rot** etwas angepasst.

*Es spielt sicher auch eine Rolle, wie man persönlich zur Corona-Situation steht. Diese Auslegung muss jeder Verein/Teilnehmer/Club/Unternehmen für sich beantworten und auslegen. Der gesunde Menschenverstand ist, wie immer im Leben, auch hier gefragt. **Dazu gehört auch, dass man einem Kurs fernbleibt, wenn man irgendwelche Krankheitssymptome hat oder es einem nicht wohl ist.***

Neu

Masken tragen

Wir haben das Glück, dass wir mit unseren Schutzmassnahmen die Vorgaben des SFGV und des BAG erfüllen.

Trotzdem möchte der Verein c3le, dass wir unsere Masken....

1. Bis zum Bike anbehalten, den Lenker und Sattel reinigen und uns installieren.
2. Ist das alles in Ordnung, kann die Maske für die Lektion abgezogen werden
3. Nach der Lektion ziehen wir unser Maske fürs Dehnen, reinigen des Bikes und zum Verlassen des Raumes, wieder an!

Lüften

Neu

Das Lüften ist bei uns kein einfaches Unterfangen. Siehe Seite 3. Es gelten die Anweisungen des Instruktorenteam. Es ist im Ermessen der Instruktooren, wie das Konzept umgesetzt wird. Wenn die Aussentemperaturen es ermöglichen, lassen wir die Balkontüre permanent offen. Dabei gilt es zu achten, dass die anwesenden Personen nicht permanent im Durchzug sitzen. Wenn es draussen zu kalt und windig ist, kann oftmals die Balkontüre nicht permanent geöffnet bleiben, dann muss in akzeptablen Abständen für ausreichenden Luftaustausch im Cyclingraum gesorgt werden.

Der Rest vom Newsletter bleibt so gültig.

Am 28. Oktober 2019 informierte der Bundesrat über die neuen Massnahmen betreffend Covid-19. Mit diesen Massnahmen dürfen wir sagen, dass die Fitnessbranche mit einem blauen Auge davongekommen ist.

Die Vergangenheit zeigt aber auch, dass die Fitness-Center in allen Bereichen kein Ansteckungsherd sind. Alle Massnahmen zielen daraufhin, die Ansteckungsgefahr zu reduzieren. Das haben wir als Verein c3le und die Fitness-Center in der Vergangenheit erreicht und so soll es auch in Zukunft sein.

GRUNDREGELN

Das c3le Schutzkonzept stellt sicher, dass **die Vorgaben des BAG's**, denen des SFGV und das Van der Merwe Centers eingehalten werden. Für jede dieser Vorgaben werden unsererseits ausreichende und angemessene Massnahmen getroffen.

VERANTWORTUNG

Der Verein c3le, die Teilnehmer/Teilnehmerinnen und das Instruktorenteam sind für die Umsetzung dieser Massnahmen verantwortlich. Damit für die Reinigung der Bikes und des Bodens nach den Lektionen genügend Zeit bleibt, dauern die Lektion, inklusive Dehnen, **55 Minuten**.

WAS SIND DIE HEUTIGEN SCHUTZMASSNAHMEN?

Grundsätzlich gilt in den Innenräumen des Fitnesscenters Van der Merwe das Tragen. Wir tragen die Maske bis zum Bike und entledigen uns der Maske am Bike. Nach der Reinigung des Bikes, setzen wir uns die Schutzmaske für das Verlassen des Raums, wieder auf.

Auf das Tragen einer Gesichtsmaske kann verzichtet werden, wenn die Abstandsvorgaben (1.5m) die Kapazitätsbeschränkung (15 Bikes) in Trainingsräumen eingehalten werden sowie die Lüftung gewährleistet ist.

GRUPPENTRAINING – INDOORCYCLING

Erlaubt sind Gruppen bis zu 15 Personen, inklusive Instruktor, ausgeübte Aktivitäten, die mit keinem Körperkontakt verbunden sind.

Auf das Tragen einer Gesichtsmaske kann verzichtet werden, wenn die Abstandsvorgaben und Kapazitätsbeschränkung eingehalten werden sowie die Lüftung gewährleistet ist!

KAPAZITÄTSBESCHRÄNKUNGEN

Wenn es sich um eine Trainingsart mit *keiner erheblichen körperlichen Anstrengung* und/oder bei der der zugewiesene Platz nicht verlassen wird, dann gilt die Flächennutzung von mind. 4 Quadratmeter.

DISTANZ HALTEN

Alle Menschen im Van der Merwe und im c3le Center halten 1,5 m Abstand zueinander.

- Während den Lektionen laufen wir nicht grundlos im Raum umher. Verlassen wir während der Lektion das Kurslokal, *gilt ausserhalb der Kurslokales die Maskenpflicht.*

HÄNDEHYGIENE

Alle Personen im Fitnesscenter reinigen sich regelmässig die Hände. Massnahmen:

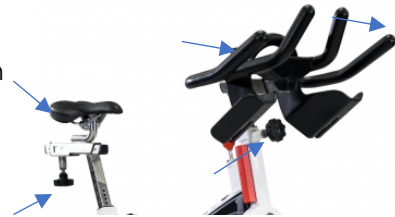
- Alle Mitglieder/Innen vom Verein c3le reinigen sich regelmässig die Hände mit Wasser und Seife. Dies kann in den Garderoben und Toilettenanlagen erfolgen.
- Beim Betreten und Verlassen des Cyclingraumes steht bei der Tür ein Händedesinfektionsmittel. Wir bitten, **alle** dieses zu nutzen.

REINIGUNG DER BIKES

Bevor wir das Bike übernehmen, desinfizieren wir den Lenker, Sattel und die Schrauben.

Nach der Lektion wird das Bikes komplett und sauber von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern gereinigt. Der Boden wird unter- und um das Bike korrekt aufgenommen.

Teilnehmende können vom Instruktoorenteam zur Nachreinigung aufgefordert werden.



LÜFTEN

Massnahmen:

- Der Verein, die Teilnehmenden und das Instruktoorenteam sorgen für einen regelmässigen und ausreichenden Luftaustausch im Cyclingraum. 15 Min. vor der Lektion und ein bis zwei Mal (1-2) während den Lektionen ca. 5 Minuten lüften. Während den Doppelstunden zusätzlich noch 10 Minuten zwischen der ersten und zweiten Stunde!
- *Frischluftzufuhr maximieren*
- **Wir empfehlen eine Trainingsjacke für die Zeiten der Lüftung mitzubringen!**

ANMELDEPFLICHT

- Zur eigener Sicherheit führen wir eine Teilnehmerliste. Dazu sind wir verpflichtet. Es können nur Personen an Lektionen teilnehmen, die sie sich über unser Anmeldesystem für einen Kurs eingeschrieben haben. So wie bis Anhin!

Diese Teilnehmerliste kann bei Notwendigkeit ans Van der Merwe Center per Mail zugestellt werden. *Lektionen finden ab **drei Personen** statt.*

EINTRETEN UND VERLASSEN DES RAUMES

Alle Teilnehmer/Teilnehmerinnen betreten und verlassen «*Einzel*n» den Cyclingraum. Wir möchten keine Ansammlungen von Personen beim Eingang in den Cyclingraum.

STANDORTE DER BIKES

Die Bikes sind so positioniert, dass im Minimum 1.5m Abstand zwischen den Bikes ist.

Bitte Bikes nicht verschieben!

REINIGUNGSMITTEL / PAPIERROLLEN

Um Ansammlungen vor den jetzigen Standorten des Reinigungsmittels zu vermeiden, sind im Umkreis der Bikes Papierrollen und Reinigungsmittel platziert. Bitte bedient euch mit diesem Material.

Es spielt sicher auch eine Rolle, wie man persönlich zur Corona-Situation steht. Diese Auslegung muss jeder Verein/Teilnehmer/Club/Unternehmen für sich beantworten und auslegen. Der gesunde Menschenverstand ist, wie immer im Leben, auch hier gefragt.

Wir bitten, alle Mitglieder sich an die Schutzmassnahmen zu halten. Im Voraus ein grosses Dankeschön an euch, für euer Verständnis und die Unterstützung. Eure und unsere Gesundheit stehen im Vordergrund und nur gemeinsam und unter Einhaltung aller Massnahmen können wir ein Stück der Normalität wieder näherkommen.

Freundliche Grüsse

Verein c3le

Nadia Kreis & Francesco Jenny