



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

JAM 29 AEROBIC FACTORY

Schutzkonzept für den Trainingsbetrieb ab 6. Juni 2020

Version: 28. Mai 2020 Zusammenfassung aus Standardkonzept Trainingsbetrieb/Rahmenvorgaben für den Sport/ swissolympic/QualiCert

Ersteller: Silvia Montonato



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



Neue Rahmenbedingungen

Ab dem 6. Juni 2020 ist der Trainingsbetrieb in allen Sportarten unter Einhaltung von vereinspezifischen Schutzkonzepten wieder zulässig. Bei Sportaktivitäten, in denen ein dauernder enger Körperkontakt erforderlich ist, müssen die Trainings so gestaltet werden, dass sie ausschliesslich in beständigen Gruppen stattfinden mit Führung einer entsprechenden Präsenzliste. Als enger Kontakt gilt dabei die längerdauernde (>15 Minuten) oder wiederholte Unterschreitung einer Distanz von 2 Metern ohne Schutzmassnahmen.

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 zwei Meter Abstand nach wie vor einzuhalten und auf das traditionelle Shakehands und Abklatschen ist weiterhin zu verzichten. Einzig im eigentlichen Trainingsbetrieb ist der Körperkontakt in allen Sportarten wieder zulässig. Es ist zwingend, dass der Abstand von 2 Metern eingehalten wird.

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.

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 und dass diese dem/der Corona-Beauftragten in vereinbarter Form zur Verfügung steht (vgl. Punkt 5). In welcher Form die Liste geführt wird (doodle, App, Excel, usw.) ist dem Studio freigestellt.

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 Instructoren 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 2 Meter nicht immer einhalten kann. Die Eingangstüre wird vom Instruktor geöffnet, damit die Mitglieder möglichst wenig anfassen müssen.