

## Schutzmassnahmen der Firma nextlevel Personal Training Zürich AG

Die nextlevel Personal Training Zürich AG erlässt für ihre Mitarbeiter und ihre Kunden in der aktuellen Situation folgende Richtlinien und Empfehlungen, welche das aktuell immer bestehende Rest-Risiko zusätzlich eindämmen bzw. senken sollen.

### 1. Sicherheits- und schutzbezogene Kundenselektion

- 1.1 Mit Kunden gemäss Artikel 10b der COVID-19-Verordnung 2 darf nur mit ihrer schriftlichen Einwilligung ein Personal Training durchgeführt werden.

*Als besonders gefährdete Personen gelten Personen ab 65 Jahren und Personen, die insbesondere folgende Erkrankungen aufweisen: Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen, Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, Krebs.*



- 1.2 Bei Unsicherheiten über den eigenen Gesundheitszustand legen wir unseren Kunden nahe, telefonischen Kontakt mit uns aufzunehmen, anstatt in die Räumlichkeiten zu kommen.
- 1.3 Trainer und Kunden mit Symptomen dürfen den nextlevel Sports Club nicht betreten. Falls in einem Zeitrahmen NACH einem Training Symptome auftreten ist die Rückverfolgbarkeit gewährleistet.

### 2. Räumliche Voraussetzungen

Im nextlevel Sports Club wird während der aktuellen Situation unter folgenden räumlichen Voraussetzungen gearbeitet:

- 2.1 Die beiden Trainingsflächen werden in 6 Zonen aufgeteilt, so dass jede Trainingszone mindestens 20m<sup>2</sup> gross ist.
- 2.2 5 separate und voneinander abgetrennte Umkleidekabinen mit Dusche.
- 2.3 Aufenthalts- und Büroraum für das Personal (maximal je 2 Personen anwesend).



### **3. Regeln für Personal Training im nextlevel Sports Club**

Bei der unmittelbaren Trainingsvorbereitung sowie während und nach den Trainings gelten folgende Regeln:

- 3.1 Es muss sichergestellt werden, dass sich in den Trainingsräumen, den Umkleidekabinen sowie im Lounge-Bereich nie zu viele Kunden aufhalten.
- 3.2 Der Trainer wird auf Wunsch des Kunden eine Schutzmaske tragen. In allen Garderoben sowie im Eingangsbereich befinden sich Desinfektionsmittel für Kunden und Trainer.
- 3.3 Ein Sicherheitsabstand zum Kunden von mindestens 2m muss stets eingehalten werden. Während des Trainings dürfen zu keinem Zeitpunkt physische Kontakte mit dem Kunden erfolgen. Für ein effizientes Training ist Körperkontakt oder eine körpernahe Unterstützung nicht notwendig. Alle Übungen werden entsprechend angepasst. Trainingsanweisungen und Coaching-Inputs dürfen nur verbal, ggf. mit optischer und akustischer Unterstützung erfolgen.
- 3.4 Türen und Fenster bleiben während dem Trainingsbetrieb so viel wie möglich geöffnet. Die Offenhaltung während des Trainings oder der Aufenthalt im Freien führt zu grösstmöglicher Verdünnung von potentiellen Aerosolen.
- 3.5 Bei der Verwendung von Trainingsutensilien darf kein Material-Sharing erfolgen.
- 3.6 Alle Infektionsquellen (z. B.: Trainingsgeräte, Türgriffe, Sitzmöglichkeiten) werden unmittelbar nach Gebrauch oder nach einem Training gereinigt und desinfiziert. Zudem wird durch das Location Management die Oberflächendesinfektion von WC und Umkleidekabinen gewährleistet nach dem der Kunde diese verlassen hat.
- 3.7 Duschen ist auf eigene Verantwortung gestattet. Der Kunde desinfiziert die Dusche vor/nach Gebrauch mit der zur Verfügung gestellten Sprühflasche.
- 3.8 Die vom nextlevel Sports Club zur Verfügung gestellten Tücher werden wie immer mit 60 Grad Celsius gewaschen. Jeder Kunde darf aber auf Wunsch auch seine eigenen Tücher mitbringen.
- 3.9 Es wird täglich eine Grundreinigung aller Trainings- und Büroräume durchgeführt.

#### **4. Spezielle Regeln für das Gruppentraining Outdoor**

Für das Gruppentraining im Outdoor-Bereich sind folgende Regeln einzuhalten:

- 4.1 Es sind alle Sicherheitsmassnahmen analog Punkt 3 bei der Trainingsdurchführung einzuhalten.
- 4.2 Der Trainingsort muss flexibel gewählt werden, so dass sich keine Drittpersonen in unmittelbarer Nähe zu den Trainierenden und dem Trainer befinden.
- 4.3 Der Trainer ist dafür verantwortlich, dass der 2m-Abstand zwischen den Teilnehmern jederzeit eingehalten werden kann und auch eingehalten wird.
- 4.4 Der Trainer muss Desinfektionsmittel mitführen um damit – der Trainingsumgebung angepasst – gegebenenfalls vorhandene Infektionsquellen, ihre/seine eigenen Hände sowie die Hände der Teilnehmer/innen desinfizieren zu können.

#### **5. Spezielle Regeln für das Open Gym-Angebot**

Für alle Kunden/innen die alleine im Gym trainieren sind folgende Regeln einzuhalten:

- 5.1 Es sind alle Sicherheitsmassnahmen analog Punkt 3 bei der Trainingsdurchführung einzuhalten.
- 5.2 Jede/r Kunde/in muss per Email an [hello@nlsc.ch](mailto:hello@nlsc.ch) seinen Trainingsspot reservieren. Damit können wir gewährleisten, dass es vor Ort zu keinen Wartezeiten kommt.



### **Wichtige Hinweise:**

- 1 Kundinnen/Kunden sollten maximal 5 Minuten vor Trainingsbeginn eintreffen um grössere Ansammlungen im Gym zu vermeiden.
- 2 Die Hände (Kunde / Trainer) werden vor jedem Training, insbesondere beim Betreten des nextlevel Sports Clubs desinfiziert.
- 3 Der nextlevel Sports Club stellt am Eingang Masken und Handschuhe für jeden Kunden zur Verfügung.
- 4 Die speziellen Schutzmassnahmen für die hausinterne Physiotherapie werden nach den Verordnungen des Schweizerischen Physiotherapeuten-Verbandes eingehalten.

Wir sind uns nach wie vor bewusst, dass sich die Situation nur eindämmen und unter Kontrolle bringen lässt, wenn wir uns alle an die vom Bund auferlegten Schutzmassnahmen halten.

Ebenso wird unser Team alles daransetzen, die Immunsysteme und die physische und psychische Verfassung unserer Kunden in dieser nicht einfachen Zeit zu verbessern, um so mit unserer Dienstleistung einen zusätzlichen Beitrag zur Stabilisation der Situation beizutragen.

05.05.2020  
Team nextlevel