



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 Das Training mit besonders gefährdeten Personen ist unter Einhaltung der vom Bund vorgegebenen Schutzmassnahmen möglich.
- 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. Und falls in einem Zeitrahmen NACH einem Training Symptome auftreten, ist die Rückverfolgbarkeit über unsere Terminadministration 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 25m² gross ist.
- 2.2 5 separate und voneinander abgetrennte Umkleidekabinen mit Dusche.
- 2.3 Aufenthaltsraum für das Personal (maximal 3 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 Es gilt eine generelle Maskenpflicht in allen Bereichen, sobald mehr als eine Person in den Räumlichkeiten anwesend ist. Während dem Training besteht keine Maskenpflicht für den trainierenden Kunden.

- 3.3 Ein Sicherheitsabstand zum Kunden von 1.5m 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 regelmässige Oberflächen-desinfektion von WC und Umkleidekabinen gewährleistet.
- 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 Räume 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 1.5m-Abstand zwischen den Teilnehmern jederzeit eingehalten werden kann und auch eingehalten wird.



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@nisc.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 Die speziellen Schutzmassnahmen für die hausinterne Physiotherapie werden nach den Verordnungen des Schweizerischen Physiotherapeuten-Verbandes eingehalten.

Das nextlevel-Team wird alles daransetzen, die Immunsysteme und die physische und psychische Verfassung unserer Kunden zu verbessern, um so mit unserer Dienstleistung einen zusätzlichen Beitrag zur Verbesserung der Situation beizutragen.

16.04.2021
Team nextlevel