

Informationen zum Training im Therapie-Zentrum nach Schliessung durch den Coronavirus

Liebe Trainierende

Wir freuen uns sehr, Sie wieder bei uns zum medizinischen Fitnesstraining begrüßen zu dürfen. So glücklich wir über diese Wende auch sind, müssen wir Sie darauf hinweisen, dass das Training nicht so wie vor der Pandemie stattfinden kann. Wir müssen und wollen die Vorgaben des BAG einhalten. Dazu wurden Richtlinien für das medizinische Fitnesszentrum unter Anlehnung an die COVID-19-Verordnung 2 des Bundesrates festgelegt, die unter Berücksichtigung der speziellen Situation beim Training in Fitnesszentren die Einhaltung der BAG-Vorgaben garantieren. Dazu brauchen wir Ihre Unterstützung!

ALLE Abonnements sind bereits automatisch verlängert worden (Time Stopp vom 14. März 2020 bis und mit 10. Mai 2020). Aufgrund der maximalen Gruppengrösse von 10 Personen finden momentan noch keine Gruppenangebote wie Bewegungskurse statt.

Individuelle Verantwortung

In der individuellen Verantwortung der Trainierenden steht die Einhaltung folgender «Alltagsregeln» des BAG auch während des Aufenthalts im Zentrum:

- Trainieren Sie nur wenn Sie sich gesund fühlen.
- Konsultieren Sie die Frageliste COVID-19 am Empfang des Therapie-Zentrums.
- Halten Sie Abstand, auch während des Wechsels von einer zur nächsten Trainingsstation.
- Die Hände häufig gründlich (20 – 30 Sekunden) waschen.
- Kein Händeschütteln, keine Umarmungen
- In einen Taschentuch oder in die Armbeuge husten und niesen
- Nicht ins Gesicht fassen



Gemeinsame Verantwortung

Trainierende und das Therapie-Zentrum sorgen gemeinsam für die Einhaltung der BAG-Vorgaben:

- Die gemeldete Ankunftszeit einhalten
- Die festgelegte maximale Trainingszeit einhalten
- Keine Gruppenbildung
- Die für das Training an jedem Trainingsgerät festgelegte Maximalzeit / Wiederholungszahl einhalten



Spital Zollikerberg
Ihr Schwerpunktspital im Grünen

Weitere wichtige Informationen

- Das Training findet seit 11. Mai wieder statt, jedoch **nur** unter Voranmeldung direkt auf der Website (www.spitalzollikerberg/therapie-zentrum/anmeldung) oder telefonisch.
- Die **telefonische Anmeldung** ist von Montag bis Freitag zwischen 8 Uhr – 17 Uhr möglich. Am Wochenende ist das Telefon nicht bedient.
- Melden Sie sich beim Eintritt immer bei der Aufsichtsperson zur Kontrolle und ziehen Sie die Karte im Lesegerät durch.
- Das Bad bleibt bis auf Weiteres geschlossen.
- Auf Grund der Vorgaben dürfen **maximal 10 Trainierende** gleichzeitig im Fitnesszentrum anwesend sein.
- Das Training darf ohne Mundschutz ausgeführt werden. Beim Einstellen und Wechseln der Geräte ist das Tragen des Mundschutzes **obligatorisch**.
- Die Trainingsgeräte bitte jeweils **vor** Trainingsanfang reinigen.
- Die Polsterflächen, die von Kleidung / Handtuch abgedeckt sind, nicht reinigen.
- Es stehen keine Duschen zur Verfügung.
- Für den Wechsel von Schuhen und das Deponieren von persönlichen Gegenständen stehen die Garderoben zur Verfügung. Zutritt zu den Garderoben **nur** mit Mundschutz.
- Kommen Sie bitte direkt in Ihrer Trainingskleidung.
- Lassen Sie Wertsachen wenn möglich zu Hause.
- Bringen Sie ein etwas grösseres Handtuch zum Abdecken der Trainingsgeräte mit.
- Für Jacken / Mäntel steht ein Kleiderständer zur Verfügung.
- Achten Sie auf die Gültigkeit der Parkkarte.

Bei Unklarheiten, Fragen oder Problemen melden Sie sich bitte umgehend bei einer der Mitarbeitenden des Therapie-Zentrums.

Wir danken Ihnen, dass Sie mit Ihrer Unterstützung das Trainieren auch in diesen besonderen Zeiten möglich machen!

Ihr Team vom Therapie-Zentrum

Cor Dekker

Leiter Therapie-Zentrum Spital Zollikerberg



Spital Zollikerberg
Ihr Schwerpunktspital im Grünen