

# INDIGO

## FITNESS CLUB

COVID-19 Schutzkonzept INDIGO Zürich, aktualisiert 2.11.2020

Gemeinsam machen wir den INDIGO Fitness Club zu einem sicheren Trainingsort, wenn alle von uns gewisse Regeln konsequent einhalten.

Unsere limitierte Mitgliederanzahl trägt dazu bei, dass INDIGO zu keiner Zeit überfüllt ist.

Danke für dein solidarisches Handeln und deine Mithilfe!

### MASKENPFLICHT

Während dem Fitnessclubbesuch musst du zwingend eine Maske tragen:

- Beim Betreten des Gebäudes
- Beim Einchecken an der Rezeption
- In der Club Lounge (ausser wenn man sitzt und zum Beispiel einen Kaffee trinkt)
- Auf dem Weg von der Rezeption zu den Garderoben und zurück
- In den Garderoben beim Umziehen
- Beim Krafttraining (an den Kraftgeräten und mit freien Gewichten) und beim Stretching
- In den Fitnesskursen mit mittlerer und höherer Intensität

Ausnahmen, in denen die Maske nicht getragen werden muss:

- Beim Ausdauertraining (wir haben wirksame Schutzwände zwischen den Ausdauergeräten installiert. Ausserdem ist unsere Lüftung bei den Cardiogeräten sehr stark (6-facher Luftwechsel pro Stunde), was der Ansteckungsgefahr über Aerosole entgegen wirkt)
- In den stationären Fitnesskursen mit tiefer Intensität (Yoga)
- Beim Duschen
- Im Wellnessbereich (Sauna, Dampfbad, Ruheraum)

### WEITERE WICHTIGE MASSNAHMEN

- Trainiere nur, wenn du dich gesund fühlst. Auch bei nur leichten Symptomen solltest du den INDIGO Besuch meiden.
- Wasche dir vor und nach dem Training gründlich die Hände und/oder benutze die Handdesinfektionsspender.
- Trotz Maskenpflicht: Halte während dem ganzen Fitnessclubbesuch jederzeit mindestens 1,5 Meter Abstand.
- Bist du zeitlich flexibel? Dann trainiere bitte zu Off-Peak Zeiten.
- Reinige die Cardiogeräte nach jeder Benützung und benutze das Trainingstuch beim Krafttraining auf den geführten Geräten.
- Bring bitte Geduld und Verständnis mit, falls es an der Rezeption, in den Garderoben und bei einzelnen Geräten zu Wartezeiten kommen sollte.

GEMEINSAM SIND WIR STARK - DANKE FÜR DEINE UNTERSTÜTZUNG!