

Massnahmen und Verhaltensregeln während der Corona-Pandemie

Stand vom 12.11.2020

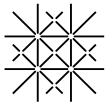
Liebe Mitglieder

Um trotz der aktuellen Corona-Pandemie den Betrieb und das Training im Unisport Fitnesscenter für alle Mitglieder sicher gestalten zu können, gelten folgende Regeln im Center, die zu jederzeit und vollumfänglich einzuhalten sind:

Allgemein:

- Die vom BAG verordneten Hygiene- und Verhaltensregeln gelten im Unisport Fitnesscenter zur jeder Zeit. Besonders gefährdete Personen sind selbst für besondere Vorkehrungen zur Einhaltung der Empfehlungen des BAG verantwortlich.





- Das Unisport Fitnesscenter darf Mitglieder bei Symptomen dem Center verweisen.
- Das Verweilen im Center ausserhalb des effektiven Trainings ist so kurz wie möglich zu halten.

Maskenpflicht

- Das Tragen einer Gesichtsmaske gemäss den Anweisungen des Bundesamts für Gesundheit¹ ist im gesamten Fitnesscenter (inkl. dem Eingangsbereich) Pflicht.
- Die Universität Basel und somit auch das Unisport Fitnesscenter akzeptieren keine Maskendispens. Der Eintritt ins Fitnesscenter ist ausschliesslich mit einer Gesichtsmaske möglich.

Eintritt und Garderoben:

- Es können sich max. 50 Personen zur gleichen Zeit im Center aufhalten. Der Einlass wird durch die Mitarbeitenden des Unisport Fitnesscenters geregelt.
- Nach Möglichkeit immer in Trainingskleider umgezogen, aber mit Wechselschuhen in das Center kommen.
- Die Anzahl abschliessbarer Kästen ist auf 19 pro Geschlecht reduziert. Zusätzlich können Schuhe und Kleider an nicht-abschliessbaren Depotstationen hinterlegt werden. Für diese Stationen lehnt das Unisport Fitnesscenter jegliche Haftung ab.
- Die Duschen werden unter Einhaltung der Hygiene- und Verhaltensregeln genutzt.

Training und Trainingsfläche:

- Die Verweildauer wird durch das Unisport Fitnesscenter auf 90 Minuten pro Person beschränkt. Das Training ist effizient zu gestalten.
- Vor und nach dem Training müssen die Mitglieder ihre Hände waschen oder desinfizieren.
- Wenn immer möglich werden Geräte so genutzt, dass der Abstand von 1.5 m zur nächsten Person eingehalten werden kann.
- Sitz- und Liegefläche werden stets komplett mit einem sauberen Handtuch abgedeckt.
- Geräte werden nach dem Gebrauch durch das Mitglied stets an allen Oberflächen, mit denen ein Mitglied in Beruhung bekommen ist, desinfiziert (Griffe, Sitz- und Liegefläche, Knöpfe zum Verstellen der Position sowie Gewicht etc.).
- Die Mitglieder sind bemüht, sich so selten wie möglich ins Gesicht zu fassen. Sollte es doch vorkommen, müssen die Hände erneut desinfiziert werden.

Einfuhrungstraining:

- Es werden weiterhin Einführungs- und weiterführende Trainings durchgeführt.

Empfehlung:

- Die Auswirkungen von Sporttreiben mit Maske sind wenig erforscht. Es kann davon ausgegangen werden, dass wir nur schon zum Atmen mehr Energie aufwenden und dadurch ein Sauerstoffabfall stattfinden kann. Zusätzlich befinden wir uns in einem unbekanntem Umfeld; die meisten von uns haben noch nie mit Maske trainiert. Wir empfehlen deshalb die Trainingsintensität den erschwerten Bedingungen anzupassen.

¹ <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/masken.html#1492943374>