

Corona Massnahmenpaket: Entscheid Bundesrat 28.10.2020 (Update 30.11.2020)

FAQ für Mitglieder

Einleitende Bemerkungen

Die Fitnessparks der Migros Zürich befolgen die von den Behörden (Bund und Kantonen) erlassenen Massnahmen. Die genaue Auslegeordnung sämtlicher Massnahmen, die im Schutzkonzept mündet, setzt sich zusammen insbesondere aus der Covid-Verordnung, den Erläuterungen zur Covid-Verordnung und den FAQ zur Covid-Verordnung, und wird in enger Absprache mit dem Verband und den Behörden definiert. Die Auflagen, die beschlossen wurden, sind keine von den Fitnessparks eigenständig beschlossenen Regeln, sondern Bundes- und Kantonsvorgaben, denen wir selbstverständlich folgen.

1. Fragen zum Studiobesuch allgemein

Worauf muss ich beim Studiobesuch neu achten?

Es gilt insbesondere die folgenden Punkte zu beachten:

- **Grundsätzlich ist das Tragen einer Maske im gesamten Studio obligatorisch.**
In folgenden Bereichen gilt die Maskenpflicht nicht:
 - Fitnessarena: **Auf speziell gekennzeichneten Ausdauergeräten**, die mit dem Hinweis «Keine Maskenpflicht auf diesem Gerät» versehen sind
 - **in der Dusche**
 - Saunawelt: **in den Warmlufträumen** (Sauna/Sanarium/Dampfbad)
 - Bäderlandschaft: **im Wasser**
 - **Bei Kursen wenn 15 m² pro Teilnehmende zur Verfügung stehen** (abhängig von der Raumgrösse und Teilnehmerzahl)
 - **Bei Kursen die als «ruhig» eingestuft sind** (stationär auf der Matte, wenig atmungsaktiv und 4 m² pro Teilnehmende) gemäss Auflistung beim jeweiligen Kursraum.
- Bitte checken Sie sich wie gewohnt bei jedem Besuch ins Studio ein (Chiparmband)
- Unsere Studios sind in Zonen gegliedert. Die jeweils erlaubte Personenzahl pro Zone variiert und ist ausgeschildert.
- Für Kurse gilt eine maximale Anzahl von 15 Personen. Maskenpflicht gilt je nach Raumgrösse und Anzahl Teilnehmer. Die genauen Vorgaben entnehmen Sie dem Aushang vor dem jeweiligen Kursraum.
- Unsere Duschen und Garderoben stehen Ihnen natürlich nach wie vor zur Verfügung. Bitte halten Sie weiterhin Abstand. Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen, bereits umgezogen zum Training zu erscheinen.
- Gruppenbildungen im Studio sind zu vermeiden.
- Die erlaubte Maximalauslastung des Studios ist beschränkt und beträgt 80% der Normalauslastung pro Zone. Die Zonenaufteilung entnehmen Sie der Info-Wand in Ihrem Studio.
- Beachten Sie die Schilder (z. B. zu Maximalbelegungen in der Sauna etc.).
- Bitte desinfizieren Sie wie gewohnt weiterhin die Trainingsgeräte nach Gebrauch.

2. Fragen zur Maskentragepflicht allgemein

Ich darf keine Maske tragen. Was kann ich tun?

- Im Gegensatz zu ÖV oder Detailhandel werden bei uns sportliche Aktivitäten ausgeübt (atmungsintensiv). Daher gilt für Personen ohne Maske eine Mindestfläche von 15 m² oder spezielle Spuckschutzvorrichtungen. Dies können wir als Studiobetreiber nicht permanent sicherstellen. Daher gilt: **Kein Einlass ohne Maske.**
- In unseren Studios gibt es speziell ausgewiesene Ausdauergeräte, auf denen während des Trainings keine Maske getragen werden muss. Auf den Verkehrswegen sind Sie dennoch verpflichtet, die Maske aufzusetzen. Wenn das für Sie nicht in Fragen kommt, können Sie Ihr Abonnement bis 31. Dezember 2020 pausieren. Dazu bringen Sie bitte ein ärztliches Attest.

Welche Masken darf ich beim Training anziehen?

- Es gelten die Masken, die den Vorgaben des BAG entsprechen:
<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/masken.html#1192577820>
- Visiere, Schals und ähnliche Gesichtsbedeckungen sind nicht erlaubt.
- Phantom Masks sind zulässig, sofern sie über ein entsprechendes Zusatzmodul verfügen.

Was muss ich beachten, wenn ich mit Maske trainieren will?

Beim Training mit Maske sind zwei Komponenten zu berücksichtigen. Einmal die physische Komponente und auf der anderen Seite die mentale/psychische Komponente. Physisch simuliert die Maske einen höheren Widerstand beim Einatmen, der die Atemmuskulatur zusätzlich belastet. Konkret müssen wir also nur schon zum Atmen mehr Energie aufwenden und ein Sauerstoffabfall kann stattfinden. Daneben sind wir mit der Maske vor Mund und Nase auch mental/psychisch gefordert, weil das ganze ungewohnt ist und wir uns unbewusst oder bewusst dagegen sträuben. Diese beiden Faktoren fordern unseren Körper und setzen ihn unter Stress. Deshalb gilt: Langsam atmen und ruhig bleiben. Das Training mit Maske will geübt sein.

Was heisst das jetzt aber für unser Training? Trainieren wir zusätzlich zum «Maskenstress» auf unserer gewohnten Intensität oder dem gleichen Level wie ohne Maske, so überfordern wir unseren Körper. Wichtig ist also, dass wir die Intensität senken und zwar um rund 25–30%! Eine weitere Möglichkeit ist auch in Intervall zu trainieren und genügend weniger intensive Blöcke einzuplanen. Nur so können wir sicherstellen, dass wir unseren Körper nicht überfordern. Mit dem regelmässigen Training mit Maske gewöhnt sich der Körper daran und die Leistung kann langsam wieder gesteigert werden. Aber Achtung – dieser Prozess kann 8–12 Wochen dauern.

Fazit: Bei einem an die eigenen Fähigkeiten und an die Situation angepassten Training stellt die Maske kein Gesundheitsrisiko dar!

Interessant dazu: <https://www.20min.ch/story/wie-gefaehrlich-ist-das-sporttraining-mit-maske-474478076081>

3. Fragen zur Maskentragepflicht im Kursbereich

Muss ich die Maske während der Group Fitness-Lektion tragen?

- Bei Kursen, in denen 15 m² pro Teilnehmer sichergestellt werden können, darf die Maske abgenommen werden. Genaue Angaben dazu finden Sie vor dem jeweiligen Kursraum.
- Kurse die als «ruhig» eingestuft sind (stationär auf der Matte, wenig atmungsaktiv und 4 m² pro Teilnehmende) sind von der Maskenpflicht befreit. Eine Auflistung der Kurse finden Sie vor dem jeweiligen Kursraum.

Was muss ich im Group Fitness-Kurs noch beachten?

- Markierungen am Boden weisen Ihnen Ihren Platz im Kursraum.
- Wir empfehlen weiterhin, dass Sie die Maske für das Fassen und Versorgen des Kursmaterials aufsetzen.

4. Fragen zur Maskentragepflicht auf Ausdauer- und Kraftgeräten

Muss ich die Maske während der gesamten Trainingszeit tragen?

- Korrekt. Die Maskenpflicht gilt überall, ausser auf speziell gekennzeichneten Ausdauergeräten, die mit dem Hinweis «Keine Maskenpflicht auf diesem Gerät» versehen sind.
- Auf Kraftgeräten ist das Tragen der Maske obligatorisch.

Darf ich die Maske während des Trainings abziehen, wenn ich den Abstand von 1,5m einhalte?

- Nein, Sie dürfen die Maske während des Trainings nicht abziehen, ausser in den dafür speziell gekennzeichneten Zonen oder Geräten.

5. Fragen zur Maskentragepflicht im Wellness

Wo muss ich die Maske im Wellnessbereich tragen, wo nicht?

- Sauna- und Bäderwelt: Die Maskenpflicht gilt in den Ruhezeiten und auf den Verkehrswegen (z. B. auch auf dem Weg von der Sauna zum Ruheraum).
- Saunawelt: Die Maske darf nur in den Warmlufträumen (Sauna/Sanarium/Dampfbad) sowie zur persönlichen Körperhygiene (Duschen) abgelegt werden.
- Bäderwelt: Die Maske darf nur im Wasser sowie zur persönlichen Körperhygiene (Duschen) abgelegt werden. Auf Sicherheitsabstände achten!
- Sie dürfen Ihre Maske im Spind lassen, wenn Sie vom Spind zur Dusche gehen und zurück.

Wo lege ich meine Maske hin?

- Tipps: Nehmen Sie z. B. ein kleines Necessaire, eine Handytasche, ein Säckchen oder ähnliches mit zum Training. Darin können Sie Ihre Maske versorgen, wenn Sie in die Sauna gehen oder nach dem Saunieren duschen.
- Grundsätzlich empfehlen wir, beim Besuch im Studio / Wellnessbereich eine Ersatzmaske parat zu haben. Wenn Sie also zum Beispiel länger im Wellnessbereich verweilen möchten, sollten Sie eine zweite Maske zum Wechseln mitnehmen.

6. Fragen zum Abonnement (Jahreskarte)

Ich will wegen der Corona-Situation mein Abo per sofort auflösen.

- Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Eine Abonnements-Auflösung aufgrund der aktuellen Situation ist nicht möglich.

Ich möchte gerne wegen der aktuellen Situation einen Timestop einreichen. Geht das?

- Für die Timestop-Regelung gelten die AGB.

Ich gehöre zur Risikogruppe. Kann ich mein Abo unterbrechen?

- Es gelten die gültigen AGB: Personen, die zur Risikogruppe gehören, können beim Arzt ein *Trainingsdispens* einholen und diesen im Studio vorzeigen. Eine reine Risikogruppenbescheinigung reicht für den Timestop nicht aus.

Ich bin Grenzgänger und arbeite in der Schweiz. Erhalte ich eine Zeitgutschrift für mein Abonnement?

- Arbeitnehmer, die grenzüberschreitend arbeiten, dürfen weiterhin in die Schweiz einreisen, um ihrer Arbeit nachzugehen. Deshalb gilt kein Dispens und es wird keine Zeitgutschrift gestattet.

Bei Unsicherheiten können Sie sich jederzeit ans Personal vor Ort wenden. Die Mitarbeitenden Ihres Fitnessparks helfen gerne weiter und informieren Sie so gut sie können.

Änderungen bleiben vorbehalten.

Stand: 10.11.2020