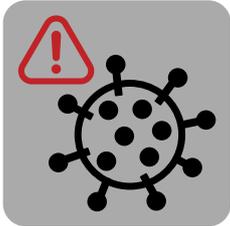


PRÄVENTIONSMASSNAHMEN



1. Öffentlicher Zutritt zum Training Center ist auf Kunden limitiert. Begleiter (Familienmitglieder oder andere Begleiter) sind nicht berechtigt das Training Center zu betreten.
2. Betrete das Training Center nicht, wenn du an Symptomen leidest, die mit COVID-19 Infektionen in Zusammenhang stehen können: Fieber, Husten, Müdigkeit oder Muskelschmerzen, Atemschwierigkeiten, Halsentzündungen, Lungeninfektionen, Kopfschmerzen, Geschmacksverlust, Durchfall
3. Wenn du innerhalb der letzten zwei Wochen von einer Reise zurückgekehrt bist oder in Kontakt mit Infizierten oder potenziell COVID-19 Infizierten warst, kontaktiere bitte die lokalen Behörden oder deinen behandelten Arzt, bevor du das Training Center betrittst.
4. Vermeide Ansammlungen von mehreren Personen und halte mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen.
5. Der Zutritt zum Training Center kann auf eine bestimmte Anzahl von Personen limitiert werden.

RICHTLINIEN ZUR NUTZUNG VON SCHUTZMASKE UND EINWEGHANDSCHUHEN



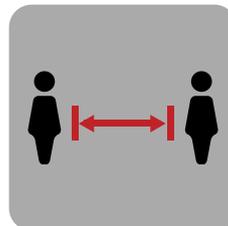
Vor dem Anlegen der Maske: reinige die Hände mit alkoholbasierten Desinfektionsmitteln oder wasche die Hände mit Wasser und Seife.



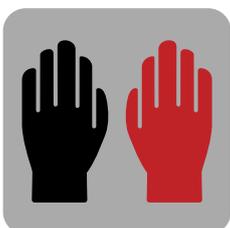
Bedecke Mund und Nase mit der Maske und achte auf anliegenden Sitz der Maske. Vermeide Berührungen der Maske, während diese getragen wird



Ablegen der Maske: Lege die Maske von hinten nach vorne ab (berühre nicht den vorderen Bereich der Maske); in einem geschlossenen Behälter entsorgen; reinige die Hände.



Sicherheitsabstand einhalten



Lege Schmuck ab und stelle sicher, dass Fingernägel die Handschuhe nicht beschädigen können. Reinige die Hände mit alkoholbasierten Desinfektionsmitteln oder wasche die Hände mit Wasser und Seife. Wähle die passende Größe. Wechsel die Handschuhe, wenn diese beschädigt oder schmutzig sind. Sicheres ausziehen von Handschuhen: 1. Greife die Stulpe des Handschuhs auf der Außenseite im Bereich des Handgelenks. 2. Handschuhende umschlagen, sodass die Innenseite nach außen kommt und dann Handschuh abziehen. 3. Mit der Hand ohne Handschuh mit zwei Fingern im Bereich des Handgelenks unter die Stulpe der anderen Hand greifen und den Handschuh nach unten abziehen. 4. Dabei die Innenseite nach außen drehen und den ersten Handschuh im zweiten belassen. 5. Entsorge die Handschuhe in einem geschlossenen Behälter und reinige die Hände.