

Schutz- und Hygienekonzept

- Bei Husten, Fieber und/oder anderen Grippe-symptomen muss die Teilnahme am Kurs abgesagt werden.
- Bei einer Isolation/Quarantäne muss mir Bescheid gegeben werden, wegen allfälliger Rückverfolgung
- Eine **Maske muss bis zur Matte getragen werden**. Der **Abstand von 1.5m** während dem Training ist sichergestellt und beim Warten von den Kunden einzuhalten.

Distanz halten:

Massnahme	Umsetzung
Warten vor Training	Die Kunden warten im Abstand von 1.5m und mit Maske voneinander entfernt.
Personen im Pilatesstudio haben 1.5m Abstand	1.5m zwischen den Trainingsplätzen sind sichergestellt und am Boden markiert. Bitte die Matten nicht bewegen.
Kein Körperkontakt	Das taktile Anleiten ist nur bedingt erlaubt. Wenn es aber notwendig ist, desinfiziert sich die Instruktorin danach die Hände (nach jedem Teilnehmer).
Maximale Anzahl Personen	Die Anzahl Personen im Raum ist auf 6 limitiert, damit der Abstand eingehalten werden kann. (5 Kunden)
Rückverfolgbarkeit	Jeder Teilnehmer wird auf der Anwesenheitsliste als Anwesend markiert.

Handhygiene:

Massnahme	Umsetzung
Händewaschen, Desinfizieren	Im Eingangsbereich steht Desinfektionsmittel bereit. Jeder Kunde und die Instruktorin desinfizieren sich beim Eintreten und vor dem Verlassen des Studios die Hände. Zum Hände waschen steht das WC im Gang zur Verfügung.

Get Balance

Pilates M. Staubli

Reinigung:

Massnahme	Umsetzung
Oberflächen und Gegenstände regelmässig reinigen	Die Trainingsgeräte werden vor dem Kurs von der Instruktorin bereitgelegt. Die Trainingsgeräte (Matten, Ring, Rolle, Ball,...) werden nach dem Training von der Instruktorin gründlich desinfiziert. Alltagsgegenstände (Türgriffe, Liftknöpfe,...) werden regelmässig desinfiziert.
Raumlüftung	Vor und nach jedem Kurs wird der Raum für mind. 10min gelüftet. Es steht ein CO2-Kontrollgerät im Raum. Wenn das Gerät 800PPM überschreitet, wird der Raum stossgelüftet.