

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 getragen werden**. Der Abstand von 1.5m während dem Training ist aber sichergestellt und beim Warten von den Kunden einzuhalten. Die Maske ist von zuhause mitzunehmen. Einige wenige sind im Studio vorhanden und werden für CHF 1.— abgegeben.
- Kunden der Risikogruppe stehen in der Eigenverantwortung, ob sie am Kurs teilnehmen möchten oder nicht.

Distanz halten:

Massnahme	Umsetzung
An- und Abreise	Die An- und Abreise zum Training findet individuell statt.
Warten vor Training	Die Kunden warten im Abstand von 2m voneinander entfernt. Die Dienstagsgruppe um 20:10 wartet draussen, bis die vorherige Gruppe rauskommt, um ein Queren im Gang zu vermeiden.
Garderobe	Es befinden sich höchstens 2 Personen in der Garderobe, eine am Anfang des Raumes, eine am Ende. Die Kunden sollen bereits in den Trainingskleidern erscheinen.
Personen im Pilatesstudio haben 1.5m Abstand	1.5m zwischen den Trainingsplätzen sind sichergestellt und am Boden markiert. Bitte die Matten nicht bewegen. Der Kopf liegt immer Richtung naheliegender Wand (Füsse immer Richtung Rauminnere).
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. Das Wechseln der Gruppe ist momentan nicht erwünscht.

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.
Anfassen von Oberflächen und Objekten vermeiden	Die Türen stehen offen und werden nur von der Instruktorin geschlossen. Das Anfassen von Jacken von anderen Kunden wird abgeraten.
Hygiene Füsse-Hände	Socken tragen, da die Füsse oft an gleichen Stellen wie die Hände am Pilatesgerät platziert werden.

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 jeden Tag einmal desinfiziert.
Einwegmaterial in geschlossenem Abfalleimer entsorgen	z.B. Masken können in den vorgesehenen Abfalleimer entsorgt werden.
Raumlüftung	Vor und nach jedem Kurs wird der Raum für mind. 10min gelüftet.