



Konzept zum Schutz der Pilates-TeilnehmerInnen

im Pilates-Studio-Erika, Kreuzweg 5A, 3054 Schüpfen

Hygiene

- Vor Eintritt in den Trainingsraum müssen die **Hände desinfiziert** werden. Desinfektionsmittel steht zur Verfügung.
- UG-Eingangstüre und Türe zum Trainingsraum werden nach Möglichkeit offen gelassen. Im Winter ist dies natürlich nicht möglich.
- Ab November 2020 steht ein **Luftreinigungsgerät** im Trainingsraum, welches auch sehr kleine Partikel wie Viren und Aerosole filtert.
- Es gilt **Maskentragpflicht** im Eingangsbereich, Garderobe und während des Trainings.
- Die TeilnehmerInnen werden gebeten, **Socken** zu tragen, da die Füße oft an gleichen Stellen wie die Hände an den Kleingeräten platziert werden.

Distanz halten

- **Körperkontakt ist zu vermeiden.**
- Das taktile Unterrichten ist vorläufig nicht mehr erlaubt.
- Die TeilnehmerInnen werden gebeten, wenn möglich bereits umgezogen zu erscheinen.
- Im Umkleideraum dürfen sich maximal 2 Personen gleichzeitig aufhalten.
- Nach dem Training verlassen die TeilnehmerInnen das Studio geordnet nacheinander, so dass es zu keinen Staus kommt.
- Abstand zwischen den einzelnen Pilates-TeilnehmerInnen ist gewährleistet.
- Ein Abstand von 15 Min. zwischen zwei Unterrichtsstunden ist gewährleistet.

Reinigung

- Das **Studio** wird regelmässig mit handelsüblichen Reinigungsmitteln **gereinigt**.
- Matten und Kleingeräte des Pilates-Studio-Erika werden nach jeder Lektion durch die TeilnehmerInnen desinfiziert. Desinfektionsmittel und Lappen stehen zur Verfügung.
- TeilnehmerInnen dürfen eigene Matten und/oder ein Tuch mitbringen. Diese müssen sauber sein.
- Die Kissen dürfen nur mit Kissenbezug benutzt werden, welcher zur Verfügung steht und nach der Lektion in den bereit gestellten Behälter geworfen werden muss. Daraufhin werden sie durch die Instruktorin gewaschen. Teilnehmende dürfen eigene Bezüge mitnehmen.
- Der Abfallkübel beim Studioeingang wird regelmässig geleert.
- Türgriffe etc. werden regelmässig gereinigt und/oder desinfiziert.
- Das Studio wird in regelmässigen Abständen gut gelüftet, vor und nach dem Kurs, mindestens 15 Minuten.

Bei Krankheit

- Das Training wird in fixen Gruppen durchgeführt. Eine Teilnehmerliste mit allen Kontaktdaten wird von der Instruktorin geführt. Die Rückverfolgbarkeit (Contact Tracing) ist so garantiert.
- **Trainings sind nur möglich**, wenn die PilatesteilnehmerInnen, die Instruktorin und ebenfalls die im gleichen Haushalt lebenden Familienmitglieder sich **gesund fühlen und keinerlei Symptome aufweisen**.