

## UNSERE CORONA-SCHUTZMASSNAHMEN

Wir haben folgende Massnahmen ergriffen, um allen Teilnehmenden und Trainerinnen ein den Umständen entsprechend sicheres Training anzubieten und bitten dich weiterhin um deine aktive Mithilfe.

**Halte dich jederzeit an die geltenden Verhaltens- und Hygieneregeln des BAG sowie an unser Schutzkonzept.**

Komm nur ins Training, wenn du dich **absolut gesund fühlst**. Bei den kleinsten Krankheitsanzeichen oder auch bei Allergien mit Niesen, Husten etc. bitten wir dich, dich frühzeitig – zum Schutz von uns allen – abzumelden und dem Training im Studio fernzubleiben.

- > Abmeldung bis 24 Stunden vorher
- > Melde dich bitte unbedingt immer auch ab, wenn du aus anderen Gründen nicht teilnehmen kannst, damit eine andere Person die Chance erhält, vor Ort mitzumachen.

Finde dich **maximal 5 bis 10 Minuten vor Trainingsbeginn im Studio ein, am besten bereits in deiner Trainingsbekleidung.**

**Nach dem Training bitten wir dich, das Studio rasch zu verlassen**, damit es zwischen zwei aufeinanderfolgenden Trainings nicht zu räumlichen Engpässen und einer zu starken Durchmischung der Teilnehmenden kommt.

In **Innenräumen besteht generell Maskentragepflicht**. Pro Person stehen im Trainingsraum mindestens 10 m<sup>2</sup> Fläche zur Verfügung, der Abstand zwischen den Personen beträgt zu jeder Zeit mindestens 1,5 Meter.

**Unterricht ohne Maske kann nur stattfinden, wenn pro Person mindestens 15m<sup>2</sup> Fläche zur ausschliesslichen Nutzung zur Verfügung stehen und alle im Raum Anwesenden damit einverstanden sind.**

Wir sorgen dafür, dass die **Trainingsräume vor und nach jeder Stunde gut gelüftet werden.**

**Reinige deine Hände unmittelbar vor und auch nach dem Training gründlich.**

- > Benutze die Desinfektionsmittelspender beim jeweiligen Eingang.
- > In der Toilette stehen dir Wasser, Seife und Papierhandtücher zur Verfügung.

Gerne kannst du **dein eigenes grosses Handtuch oder deine eigene Matte** und – bei Bedarf – deine eigene Getränkeflasche mitbringen.

Deine Trainerin oder dein Trainer wird dich bis auf Weiteres **nicht taktile begleiten**.

Desinfiziere nach Gebrauch die von dir **benutzte Matte** (auch wenn du ein Handtuch benutzt hast) **sowie allfällige Pilates Geräte/Kleingeräte** gründlich.

Wir **reinigen und desinfizieren alle Räume, Toiletten, Oberflächen, Gegenstände und Objekte**, die von mehreren Personen angefasst werden (z. B. Türklinken) **regelmässig**.

Teilnehmende sowie Trainerinnen oder Trainer, **müssen uns bei einer Infektion mit dem Coronavirus zwingend sofort Bescheid geben, damit wir das Contact Tracing umgehend in die Wege leiten können**, und begeben sich gemäss den Vorgaben des BAG in Selbstisolation/Quarantäne sowie in ärztliche Betreuung. Wir behalten uns vor, Personen mit Krankheitssymptomen jederzeit nach Hause zu schicken.