

## UNSERE CORONA-SCHUTZMASSNAHMEN

Wir haben folgende Massnahmen ergriffen, um allen Teilnehmenden, Trainerinnen und Trainern 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 fernzubleiben.

- Abmeldung für Matte bis 12 Stunden vorher, für Allegro bis 24 Stunden vorher (wenn möglich gleich im Online Tool mit deinem Login oder ansonsten per E-Mail).
- 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.

**Besonders gefährdete Personen (Risikogruppen)** raten wir, auch weiterhin **unser ONLINE LIVE PILATES Angebot zu nutzen**.

Finde dich **maximal 5 bis 10 Minuten vor Trainingsbeginn im Studio ein** – idealerweise bereits in deiner **Trainingsbekleidung** – damit wir pünktlich beginnen können.

Sobald du im Studio bist, **gehe möglichst direkt in den Trainingsraum und installiere dich auf deiner Matte**.

**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.**

Auf **Umarmungen, Händeschütteln und Küsschen verzichten wir im Studio konsequent** und achten darauf, **immer genügend Abstand zu den anwesenden Personen einzuhalten**.

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

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

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

Wir verzichten – wenn immer möglich – auf die Handhabung von Bargeld und bieten dir **die Möglichkeit, via TWINT zu bezahlen**.

Möchtest du eine **Gesichtsmaske** tragen, so kannst du das gerne tun, du musst diese allerdings selbst mitbringen.

Deine Trainerin oder dein Trainer darf dich **wieder taktil begleiten – natürlich nur, wenn du damit einverstanden bist**.

Reinige 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** und sorgen dafür, dass die **Trainingsräume mehrmals täglich gelüftet werden**.

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.

Stand 17. Juni 2020