

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) empfehlen 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**.

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.**

Bei der Anreise, beim Eintreten ins Studio, in der Garderobe, nach dem Training, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen – sind immer **mindestens anderthalb Meter Abstand** einzuhalten.

Wenn dieser Abstand nicht konsequent eingehalten werden kann, wären Hygienemasken zu tragen und in einem nächsten Schritt **Präsenzlisten zu führen, was wir bei Pilates Bern & Pilates Zürich tun**, damit als letzte Massnahme das **Contact Tracing** erfolgen kann.

Auf **Umarmungen, Händeschütteln und Küsschen verzichten wir im Studio konsequent**.

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.

Optional kannst du dein eigenes grosses Handtuch oder deine eigene Matte und – bei Bedarf – deine eigene Getränkeflasche mitbringen. Das Tragen von Socken ist nicht mehr obligatorisch.

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 dies möchtest**.

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 22. Juni 2020