

## 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 im Studio zwingend fernzubleiben. Das BAG empfiehlt zudem, vorgängig zum Trainingsbesuch einen Schnelltest durchzuführen.

- > Abmeldung für Matte/Yoga bis 12 Stunden vorher, für Allegro bis 24 Stunden vorher direkt über deinen Eversports Account.
- > 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.
- > Du hast jederzeit die Möglichkeit, von zu Hause an unseren ONLINE LIVE Trainings teilzunehmen.

**Besonders gefährdete Personen (Risikogruppen)** empfehlen wir, **unser ONLINE LIVE Angebot zu nutzen**.

Finde dich **frühestens 5 bis 10 Minuten vor Trainingsbeginn im Studio ein, am besten bereits in deiner Trainingsbekleidung**. Sobald du im Studio bist, gehe möglichst direkt in den Trainingsraum und installiere dich auf deiner Matte oder deinem Allegro.

**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 eine Maskentragepflicht**, so auch **beim Betreten des Studios, in der Garderobe sowie in den Trainingsräumen**. **Es gilt generell eine Flächenregel von 10 m<sup>2</sup> pro Person, mit und ohne Maske**. Wenn **ohne Maske** trainiert wird, muss neben den **10 m<sup>2</sup> Fläche pro Person allerdings auch einen Abstand von mindestens 3 Metern bis zur nächsten Person eingehalten und während des Trainings regelmässig gelüftet beziehungsweise ein Luftfiltersystem verwendet werden**. **Mit Maske sind 1.5 Meter Abstand zwischen den Personen zu jeder Zeit einzuhalten**. Je nach Anzahl angemeldeter Teilnehmenden ist ein Training mit oder ohne Maske möglich. Deine Trainerin oder dein Trainer informiert dich zu Beginn der Stunde entsprechend.

Während des Trainings läuft stets unser effizientes **Luftfiltersystem, das auch in Spitälern verwendet wird**. Wir sorgen zudem dafür, dass die **Trainingsräume vor und nach jeder Stunde gut gelüftet werden**.

Auf **Umarmungen, Händeschütteln und Küsschen verzichten wir 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.

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

Wir verzichten auf die Handhabung von Bargeld. Bitte bezahle ausstehende Beträge via **Kreditkarte, E-Banking** oder **TWINT**.

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

Stand 31. Mai 2021