

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.

- > 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.
- > Du hast jederzeit die Möglichkeit, von zu Hause an unseren ONLINE LIVE PILATES Trainings teilzunehmen.

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

Finde dich **maximal 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.

Bei der Anreise, beim Eintreten ins Studio, in der Garderobe, bei Besprechungen, während und nach dem Training, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen ist **immer mindestens anderthalb Meter Abstand einzuhalten** sowie **vor, während und nach dem Training eine Maske (Mund-Nasenschutz) zu tragen**. Bitte betritt das Studio mit deiner eigenen Maske, alternativ kannst du bei uns im Studio eine für CHF 1 erwerben.

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.

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

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

Deine Trainerin oder dein Trainer wird dich bis auf Weiteres **nicht mehr 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** und sorgen dafür, dass die **Trainingsräume vor und nach jeder Stunde 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 (wir führen entsprechend Präsenzlisten)**, 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 29. Oktober 2020