

## SCHUTZKONZEPT Pilates Bern & Pilates Zürich

Stand 12. Dezember 2020

Das vorliegende Schutzkonzept von Pilates Bern & Pilates Zürich basiert auf dem der aktuellen Situation entsprechend adaptieren Schutzkonzept der Schweizerischen Yogaverbände – auf das auch der Pilates Dachverband Pilatessuisse verweist – und ist vom Bundesamt für Gesundheit BAG und von Bundesamt für Sport BASPO plausibilisiert.

Seit Samstag, 12. Dezember 2020 bis vorläufig 22. Januar 2021 gilt neu Folgendes

- > Unsere Studios schliessen um 19 Uhr.
- > Im Studio sind pro Training maximal 4 Teilnehmende zugelassen.
- > An Sonn- und Feiertagen bleiben unsere Studios zu – ONLINE LIVE Trainings finden statt.

Die folgenden fünf Grundsätze müssen weiterhin zwingend eingehalten werden.

### 1. Nur symptomfrei in die Pilates & Yoga Trainings

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT an Pilates & Yoga Trainings im Studio teilnehmen. Sie bleiben zu Hause beziehungsweise begeben sich in Isolation/Quarantäne und klären mit ihrem Hausarzt das weitere Vorgehen ab. Der Besuch von ONLINE LIVE Trainings – auch an Sonn- und Feiertagen – von zu Hause aus ist jederzeit möglich.

### 2. Abstand halten und Schutzmaske tragen

Beim Betreten des Studios sowie in der Garderobe besteht eine Maskentragepflicht. Auf Umarmungen und Begrüssungsküsse ist zu verzichten. Wenn pro Person mindestens 4 m<sup>2</sup> Fläche zur Verfügung stehen, dann kann das Pilates Training ohne Maske stattfinden. Falls weniger Fläche pro Person zur Verfügung steht – die 1,5m Abstand zwischen den Personen aber eingehalten werden können – müssen alle Personen eine Schutzmaske tragen, auch während des Pilates Trainings. Wir empfehlen grundsätzlich das Tragen der Maske auch während des Trainings, es besteht allerdings keine Pflicht. Im Trainingsraum ist die Anzahl Personen neu auf 5 begrenzt. Auf Körperkontakt für Korrekturen durch die Trainerin oder den Trainer verzichten wir bewusst.

### 3. Gründlich Hände waschen

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach dem Pilates Training gründlich mit Seife wäscht, schützt sich und sein Umfeld.

### 4. Präsenzlisten führen

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führt Pilates Bern & Pilates Zürich für sämtliche Trainings Präsenzlisten. Die Person, die das Training leitet, ist verantwortlich für die Vollständigkeit und die Korrektheit der Liste und dafür, dass diese der Corona-Beauftragten in vereinbarter Form zur Verfügung steht.

### 5. Bestimmung Corona-Beauftragte Pilates Bern & Pilates Zürich

Jedes Studio muss eine Corona-Beauftragte oder einen -Beauftragten bestimmen. Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. Für das Studio von Pilates Bern & Pilates Zürich ist dies

Beatrice Eggimann, Studioinhaberin Pilates Bern & Pilates Zürich

+41 079 600 22 09

[info@pilates-bern.ch](mailto:info@pilates-bern.ch) "