

SCHUTZKONZEPT Pilates Bern & Pilates Zürich

Stand 31. Mai 2021

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. Die folgenden sechs Grundsätze müssen 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. Das BAG empfiehlt vorgängig einen Schnelltest durchzuführen.

Der Besuch von ONLINE LIVE Trainings von zu Hause aus ist jederzeit möglich.

2. Abstand halten und Schutzmaske tragen

In Innenräumen besteht generell eine Maskentragepflicht, so auch beim Betreten des Studios, in der Garderobe sowie in den Trainingsräumen. Auf Umarmungen und Begrüssungsküsse ist weiterhin zu verzichten. In den Trainingsräumen bleibt die Anzahl Personen begrenzt. Es gilt generell eine Flächenregel von 10 m² pro Person, mit und ohne Maske. Wenn ohne Maske trainiert wird, muss neben den 10 m² Fläche pro Person allerdings auch einen Abstand von mindestens 3 Metern bis zur nächsten Person eingehalten und während des Trainings regelmässig gelüftet beziehungsweise ein effizientes 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. Die Trainerin oder der Trainer informiert die Teilnehmenden zu Beginn der Stunde entsprechend.

Körperkontakt für Korrekturen durch die Trainerin oder den Trainer findet nicht statt.

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. Regelmässig Lüften

Regelmässiges Lüften in Innenräumen ist essenziell. Während den Trainings läuft zudem ein Luftfiltersystem.

5. 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.

6. 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. Sie muss bei einem positiven Fall sämtliche Teilnehmenden unmittelbar informieren und die Anweisungen der kantonalen Behörden befolgen. 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 "