

# SCHUTZKONZEPT PILATES BERN

Stand 29. Oktober 2020

Das vorliegende Schutzkonzept von Pilates Bern basiert auf dem der aktuellen Situation entsprechend adaptierten 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.

**Neu gilt:** Maskentragepflicht (Mund-Nasenschutz) für alle Teilnehmenden sowie Trainerinnen und Trainer **vor, während und nach dem Training** in den Studios von Pilates Bern unter konsequenter Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern.

Die folgenden fünf Grundsätze müssen weiterhin zwingend eingehalten werden.

## 1. Nur symptomfrei in die Pilates Trainings

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT an Pilates Trainings im Studio teilnehmen. Sie bleiben zu Hause beziehungsweise begeben sich in Isolation und klären mit ihrem Hausarzt das weitere Vorgehen ab. Der Besuch von ONLINE LIVE PILATES Trainings von zu Hause aus ist jederzeit möglich.

## 2. Abstand halten

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**, auf Umarmungen und Begrüssungsküsse ist zu verzichten.

In den Pilates Trainings ist der Körperkontakt für Korrekturen durch die Trainerin oder den Trainer grundsätzlich zulässig, jedoch verzichten wir bewusst darauf.

Pro Person stellen wir mindestens 4 m<sup>2</sup> Fläche zur Verfügung.

## 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 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

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 mit seinen zwei Standorten (Hotelgasse 4 und Sickingerstrasse 5) ist dies

Beatrice Eggimann, Studioinhaberin Pilates Bern

+41 079 600 22 09

info@pilates-bern.ch