

UNSERE CORONA-SCHUTZMASSNAHMEN

Wir haben folgende Massnahmen (Auszug aus unserem Schutzkonzept) ergriffen, um allen Teilnehmenden, Trainerinnen und Trainern ein möglichst sicheres Training anbieten zu können und bitten dich um deine aktive Mithilfe.

Bitte halte dich jederzeit an die Verhaltens- und Hygieneregeln sowie an unser Schutzkonzept.

Komm nur ins Training, wenn du dich **absolut gesund fühlst**. Bei den kleinsten Krankheitsanzeichen oder Allergien mit Niesen, Husten etc. bitten wir dich, dich frühzeitig – zum Schutz von uns allen – abzumelden und dem Training 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 auch ab, wenn du aus anderen Gründen nicht teilnehmen kannst, damit eine andere Person die Chance erhält, vor Ort mitzumachen.

Besonders gefährdete Personen (Risikogruppen) bitten wir, bis auf Weiteres **ausschliesslich unser ONLINE LIVE PILATES Angebot zu nutzen**.

Finde dich **maximal 5 bis 10 Minuten vor Trainingsbeginn im Studio ein – idealerweise bereits in deiner Trainingsbekleidung** – damit wir pünktlich beginnen können.

Sobald du im Studio bist, **gehe direkt in den Trainingsraum** und befolge die Anweisungen deiner Trainerin oder deines Trainers.

Nach dem Training bitten wir dich, das Studio möglichst sofort zu verlassen.

Auf **Umarmungen, Händeschütteln und Küsschen verzichten wir alle konsequent** und achten darauf, **immer mindestens 2 Meter Abstand zu den anwesenden Personen einzuhalten – in jeder Situation**.

Reinige deine Hände unmittelbar vor und idealerweise auch nach dem Training gründlich.

- Benutze die Desinfektionsmittelspender beim jeweiligen Eingang.
- In der Toilette stehen dir Wasser, Seife und Papierhandtücher zur Verfügung.

Bring dein **eigenes grosses Handtuch (z. B. Badetuch)** oder alternativ **deine eigene Matte** und – bei Bedarf – deine **eigene Getränkeflasche** mit.

Wir trainieren in dieser Zeit **nicht barfuss**, Stell also unbedingt sicher, dass du **ein paar Socken** dabei hast oder erwirb dir diese in unserem Shop. **Vermeide auch, dir ins Gesicht zu fassen.**

Wir verzichten auf die Handhabung von Bargeld und bieten **neu die Möglichkeit an, via TWINT zu bezahlen**.

Möchtest du eine **Gesichtsmaske** tragen, so kannst du das gerne tun, du musst diese allerdings selbst mitbringen.

Deine Trainerin oder dein Trainer, die immer den Mindestabstand von 2 Metern einhält, wird dich während des Trainings **nicht taktil begleiten**, die Anleitung erfolgt ausschliesslich verbal und visuell.

Reinige nach Gebrauch die von dir **benutzte Matte 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 mehrmals täglich gelüftet werden** und verwenden zum Teil unsere ätherischen Öle von dōTERRA, um die Luft zu reinigen.

Teilnehmende sowie Trainerinnen oder Trainer, **müssen uns bei einer Infektion mit dem Coronavirus umgehend Bescheid geben, damit das Contact Tracing umgesetzt werden kann** und begeben sich gemäss den Vorgaben des BAG in Selbstisolation und in ärztliche Betreuung. Wir behalten es uns vor, Personen mit Krankheitssymptomen jederzeit nach Hause zu schicken.

Stand 10. Mai 2020