

# SCHUTZKONZEPT PILATES BERN & PILATES ZÜRICH FÜR PILATESSTUDIOS, PILATESTRAINER & FÜR DEN PILATESUNTERRICHT

Stand 10. Mai 2020

Das vorliegende Schutzkonzept von Pilates Bern & Pilates Zürich basiert vollumfänglich – mit einer Ausnahme – auf dem Schutzkonzept des Pilates Dachverbands Pilatessuisse.

---

Pilatessuisse Mitglieder sind professionell und umfassend an allen Pilatesgeräten ausgebildete Pilatetrainer.

Der Pilatesunterricht wird an Pilatesgeräten und Matten ausgeübt. Pilates wird im Pilatesstudio unter der Leitung eines Pilatetrainers durchgeführt, somit wird der Kunde immer betreut und der Pilatetrainer kann die Schutzmassnahmen gewährleisten.

Das Pilatesstudio bzw. der Pilatetrainer kennt seine Kunden und deren Kontaktdaten. Eine Rückverfolgung / Contact tracing im Falle einer Covid-19 Erkrankung ist möglich. Die meisten Pilatesstudios sind klein und werden als Einzelunternehmen betrieben. Schutzmassnahmen für grössere Studios – auch mit mehreren Mitarbeitenden (z. B. Freelancer) werden in diesem Konzept ebenfalls berücksichtigt.

Vor Auftreten des Coronavirus war das taktile Anleiten ein wesentlicher Bestandteil des Pilatesunterrichts. Nun gilt: **Taktils Anleiten/Begleiten ist nicht erlaubt.**

Im Schutzkonzept werden alle, die in den Pilatesstudios unterrichten, **Trainer** genannt. Hierbei wird nicht zwischen unabhängiger-, selbstständiger-, angestellter- oder freischaffender Tätigkeit unterschieden. Diejenigen Personen, die eine Dienstleistung der Pilatesstudios in Anspruch nehmen sind **Kunden**.

## INHALTSVERZEICHNIS

|   |    |
|---|----|
| INHALTSVERZEICHNIS.....                     | 2  |
| BETROFFENER ARBEITSORT .....                | 3  |
| DETAILS ZUM BETREFFENDEN STUDIO .....       | 3  |
| ZUSAMMENFASSUNG .....                       | 3  |
| ABWEICHUNG VON DEN STANDARDMASSNAHMEN ..... | 4  |
| GRUNDREGELN .....                           | 4  |
| HÄNDEHYGIENE .....                          | 5  |
| DISTANZ HALTEN .....                        | 5  |
| TRAININGSVARIANTEN .....                    | 7  |
| REINIGUNG .....                             | 8  |
| BESONDERS GEFÄHRDETE PERSONEN .....         | 9  |
| COVID-19 ERKRANKTE AM ARBEITSPLATZ .....    | 10 |
| BESONDERE ARBEITSSITUATIONEN.....           | 10 |
| ARBEITEN ZU HAUSE BEI KUNDEN.....           | 11 |
| INFORMATION ÜBER SCHUTZMASSNAHMEN.....      | 11 |
| MANAGEMENT .....                            | 12 |
| SCHLUSSBEMERKUNGEN .....                    | 12 |

## BETROFFENE ARBEITSORTE

| Studioname            | Adresse  |
|-----------------------|--|
| <b>Pilates Zürich</b> | <b>Friedaustasse 17, 8003 Zürich</b>                             |
| <b>Pilates Bern</b>   | <b>Sickingenstrasse 5, 3014 Bern<br/>Hotelgasse 4, 3011 Bern</b> |

## DETAILS ZU DEN BETREFFENDEN STUDIOS

| Informationen zu den Studios                                 |   |
|--|---|
| Raumgrösse.  | <p><b>Pilates Zürich, Friedaustasse 17, 8003 Zürich</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Studioraum 1 110m<sup>2</sup> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Davon Gruppennutzfläche 80m<sup>2</sup></li> </ul> </li> <li>• Studioraum 2 100m<sup>2</sup> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Davon Gruppennutzfläche 80m<sup>2</sup></li> </ul> </li> </ul> <p><b>Pilates Bern, Sickingenstrasse 5, 3014 Bern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personal Training Raum 19m<sup>2</sup> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kann als erweiterte Garderobe genutzt werden.</li> </ul> </li> <li>• Studioraum 81m<sup>2</sup></li> </ul> <p><b>Pilates Bern, Hotelgasse 4, 3011 Bern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Studioraum 1. Stock 37m<sup>2</sup> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kann als Personal Training Raum benutzt werden.</li> </ul> </li> <li>• Matten Raum 2. Stock 73m<sup>2</sup></li> </ul> |
| Angaben zum Stundenplan.                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personal Training (Einzel oder Duett) mit max. 2 oder 3 Personen inkl. Trainer.</li> <li>• Kleingruppen Matte mit max. 5 Personen inkl. Trainer</li> <li>• Kleingruppen Allegro mit max. 5 Personen inkl. Trainer</li> <li>• Gruppen über 5 Personen (inkl. Trainer) sind nicht erlaubt.</li> </ul>  |
| Angaben zur Anzahl der Trainer, die in den Studios arbeiten. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 16</li> </ul>  |
| Gibt es Untermieter?   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evtl. ab Juni 2020.</li> </ul>   |

## ZUSAMMENFASSUNG

- Alle Standardmassnahmen gemäss Schutzkonzept des Pilates Dachverbands Pilatessuisse werden in den beiden Pilatesstudios angewendet, ausser folgende Massnahme

## ABWEICHUNG VON DEN STANDARDMASSNAHMEN

| Abweichung   | Erklärung  |
|--|--|
| <p>Training mit zwei Gruppen in einem Raum gemäss <a href="#">Schutzkonzept der beiden Yoga Berufsverbänden, Yoga Schweiz Suisse Svizzera und Schweizer Yogaverband.</a></p> | <p>Pilates Bern &amp; Pilates Zürich behalten sich vor, gegebenenfalls ihre Trainings mit zwei Gruppen in einem Raum, der gross genug dafür ist, durchzuführen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maximale Gruppengrösse beträgt 5 inkl. Lehrperson. Bei grösseren Studios dürfen auch zwei oder mehrere Gruppen zu 5 Personen anwesend sein, sofern der Mindestabstand von 2 Metern pro Person zu jeder Zeit eingehalten wird, mit deutlicher Abgrenzung der beiden Kleingruppen (mehr Abstand) und ohne Durchmischung der Kleingruppen. Die Lehrperson soll den Platz der auszulegenden Yogamatten am Boden vormarkieren. Es dürfen nicht alle zur selben Zeit den Raum betreten oder verlassen.</li> <li>Die Anzahl Teilnehmenden wird limitiert, abhängig von der Raumgrösse. Der Mindestabstand von 2 Metern pro Person wird eingehalten. Die Personen bewegen sich nur auf ihrer Matte. Zudem bewegen sich die Übenden synchron, das führt dazu, dass sichergestellt ist, dass sie sich gegenseitig mit Nase/Mund nie näher als zwei Meter kommen.</li> <li>Der Mindestabstand von 2 Metern pro Person wird jederzeit eingehalten. Das heisst nicht von Kopf zu Kopf sondern von Mattenrand zu Mattenrand. Die Personen bewegen sich nur auf ihrer Matte.</li> </ul> |

## GRUNDREGELN

Das Schutzkonzept der Pilatesstudios muss sicherstellen, dass die folgenden Vorgaben eingehalten werden. Für jede dieser Vorgaben müssen ausreichende und angemessene Massnahmen vorgesehen werden. Die Studioinhaberin und die Studioverantwortlichen sind für die Auswahl und Umsetzung dieser Massnahmen verantwortlich.

1. Alle Personen im Studio reinigen sich regelmässig die Hände.
2. Alle Personen im Studio halten mindestens 2 Meter Abstand zueinander.
3. Bedarfsgerechte regelmässige Reinigung von Oberflächen und Gegenständen nach Gebrauch, insbesondere wenn diese von mehreren Personen berührt werden.
4. Angemessener Schutz von besonders gefährdeten Personen.

5. Kranke Trainer und Kunden nach Hause schicken und anweisen, die (Selbst-)Isolation gemäss BAG zu befolgen.
6. Berücksichtigung von spezifischen Aspekten der Arbeit und Arbeitssituationen, um den Schutz zu gewährleisten.
7. Information aller Trainer und anderen betroffenen Personen über die Vorgaben und Massnahmen.
8. Umsetzung der Vorgaben im Management, um die Schutzmassnahmen effizient umzusetzen und anzupassen.

## HÄNDEHYGIENE

| Massnahme  | Umsetzung  |
|--|--|
| Die Trainer waschen sich die Hände mit Wasser und Seife bei der Ankunft am Arbeitsplatz, vor und nach jeder Unterrichtsstunde. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Waschgelegenheit mit Wasser und Seife ist vorhanden.</li> <li>• Fehlt diese, steht Händedesinfektionsmittel zur Verfügung.</li> <li>• Alle Trainer des Studios sind instruiert.</li> </ul>  |
| Der Kunde wäscht sich bei der Ankunft die Hände mit Wasser und Seife.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Waschgelegenheit mit Wasser und Seife ist vorhanden.</li> <li>• Fehlt diese, steht Händedesinfektionsmittel zur Verfügung.</li> <li>• Der Kunde ist informiert.</li> </ul>  |
| Anfassen von Oberflächen und Objekten vermeiden.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Türen nach Möglichkeit offenlassen, um ein Anfassen zu vermeiden.</li> </ul>  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kein Anfassen von Gegenständen von Kunden (z. B. Aufhängen von Jacken)</li> <li>• Entfernung von unnötigen Gegenständen, die von Kunden angefasst werden können, wie z. B. Zeitschriften und Papiere in Wartezimmern und Gemeinschaftsbereichen (wie Kaffeeecken und Küchen), dazu zählen auch Utensilien wie z. B. Haargümmeli.</li> </ul> |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontaktloses Bezahlen bevorzugen: Pilates Bern &amp; Pilates Zürich verfügt neu über einen TWINT-Account.</li> </ul>  |
| Vermeiden, sich ins Gesicht zu fassen.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haare zusammenbinden oder entsprechend frisieren.</li> </ul>  |
| Hygiene Füsse-Hände.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Socken tragen, da die Füsse oft am Pilatesgerät oft an denselben Stellen wie die Hände platziert werden.</li> </ul>   |

## DISTANZ HALTEN

Trainer und andere Personen halten mindestens 2 Meter Abstand zueinander.

| Massnahme  | Umsetzung  |
|--|--|
| Anreise/Abreise.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Die An- und Abreise zum Training soll möglichst mit individuellen Verkehrsmitteln (zu Fuss, Velo, Auto etc.) erfolgen.</li> <li>Die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel soll vermieden werden.</li> </ul>   |
| Zonen sind klar markiert.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungszonen, Arbeitszonen, Garderoben und Wartezone sind voneinander getrennt.</li> <li>Abstand ist, wenn nötig durch Bodenmarkierungen oder mit Absperrband sichergestellt.</li> <li>Wenn nötig, Wege am Boden mit farbigem Klebeband und Abstände klar markieren.</li> </ul>   |
| Distanz von 2 Metern zwischen wartender Kundschaft gewährleisten.                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Keine Wartezone im Pilatesstudio einrichten, oder Stühle in 2 Meter Distanz voneinander aufstellen oder Sitzplätze mit Absperrband sperren.</li> </ul>  |
| Personen im Pilatesstudio sind 2 Meter voneinander getrennt.                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>2 Meter zwischen Trainingsplätzen sind sichergestellt.</li> <li>Der Trainer muss sich so bewegen können, dass jederzeit ein Abstand von 2 Metern zu einer anderen Person gewährleistet ist – auch falls ein weiterer Trainer im Pilatesstudio unterrichtet.</li> <li>Eine Raumteilung mittels Paravents oder Trennscheiben um alle Personen im Pilatesstudio zu schützen, ist möglich und wird bei Bedarf umgesetzt.</li> </ul> |
| Organisation der Garderoben.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gewährleisten, dass die Abstände auch in der Garderobe und Toilette eingehalten werden können.</li> <li>Je nach Situation (räumliche Verhältnisse) müssen die Garderoben allenfalls gesperrt werden.</li> </ul>   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kunden bitten, bereits in den Trainingskleidern zu erscheinen.</li> </ul>   |
| Organisation Hilfsmittel / Kleingeräte / Arbeitsutensilien / Reinigungsutensilien.                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bei mehreren «Trainingsstationen»: Das Zubehör (Kleingeräte, Hilfsmittel, Reinigungsutensilien) so zusammenstellen, dass bei mehreren Trainern oder Kunden nicht unnötigerweise Bewegung im Studio entsteht.</li> <li>Trainingsplatz effizient einrichten, um Kreuzungen mit anderen Anwesenden zu vermeiden.</li> </ul>  |
| Die maximale Anzahl Personen im Pilatesstudio ist limitiert (max. 1 Person pro 10m <sup>2</sup> ). | <ul style="list-style-type: none"> <li>Die maximale Anzahl Trainer und Kunden ist begrenzt.</li> </ul>   |

|   |   |
|---|---|
| Organisation Einstellung der Geräte ändern.                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunde wechselt Federn, Einstellungen an den Geräten selbst.</li> </ul>   |
| Anzahl Personen im Pilatesstudio ist limitiert.                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunden kommen nur zum vereinbarten Termin ins Pilatesstudio und verlassen es nach dem Training möglichst rasch.</li> </ul>   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Abstand von mindestens 15 Minuten zwischen zwei Unterrichtsstunden ist gewährleistet, sodass Kontakte zwischen Kunden vermieden werden.</li> </ul>                                     |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitet mehr als ein Trainer im Studio, müssen die Termine so abgesprochen werden, dass keine Engpässe in Garderobe, Toilette, Eingangsbereich oder sonst im Studio entstehen.</li> </ul> |
| Trainer halten während Pausen, in Garderoben und Aufenthaltsräumen Abstand. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• In Studios mit mehreren Trainern halten sich die Trainer nicht unnötigerweise im Studio auf.</li> </ul>  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeitlich gestaffeltes Benutzen der Einrichtung ermöglichen.</li> </ul>   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pausen und Garderoben werden gestaffelt organisiert.</li> </ul>  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• In Studios mit mehreren Trainern absprechen, wann das Studio für das eigene Training genutzt werden darf.</li> </ul>   |
| Rückverfolgbarkeit/Contact Tracing.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stundenplan schriftlich festhalten, Kundennamen notieren.</li> <li>• Das Kleingruppenttraining soll in möglichst fixen Gruppen erfolgen.</li> </ul>  |

## TRAININGSVARIANTEN

| Trainingsart                | Umsetzung   |
|-----------------------------|---|
| Personal Training 1:1       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personal Training ist eine Unterrichtsstunde mit 1 Kunde + 1 Trainer.</li> <li>• Der Trainer muss zu jeder Zeit 2 Meter Abstand halten.</li> </ul>   |
| Personal Training Duett 1:2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Duett ist eine Unterrichtsstunde mit 2 Kunden + 1 Trainer.</li> <li>• Wenn der Unterricht mit zwei Personen aus dem gleichen Haushalt durchgeführt wird, hält der Trainer zum Duett 2 Meter Abstand.</li> <li>• Sind die zwei Personen nicht aus demselben Haushalt, muss der Abstand von 2 Metern zwischen beiden Kunden und dem Trainer zu jeder Zeit gewährleistet sein.</li> </ul> |
| Gruppentraining klein 1:4   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine kleine Pilatesgruppe (Training an den Geräten sowie auf der Matte) besteht aus 4 Kunden und einem Trainer.</li> <li>• Es gilt die Abstandsregelung von 2 Metern.</li> <li>• Der Abstand muss von Kunde zu Kunde und auch Trainer zu Kunden zu jeder Zeit gewährleistet sein.</li> <li>• Die Räumlichkeiten des Studios müssen gross genug dafür sein.</li> </ul>                  |

## REINIGUNG

| Massnahme  | Umsetzung  |
|--|--|
| Oberflächen und Gegenstände regelmässig reinigen.                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberflächen und Gegenstände z. B. Trainingsgeräte, Arbeitsflächen, Tastaturen, Telefone und Arbeitswerkzeuge sind mit einem handelsüblichen Reinigungsmittel zu reinigen und zu desinfizieren.</li> </ul>   |
| Objekte, die von mehreren Personen angefasst werden, regelmässig reinigen. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geräte, Kleingeräte, Hilfsmittel, Matten sind <b>nach jedem Kunden</b> zu reinigen und zu desinfizieren.</li> <li>• Alltagsgegenstände z. B. Türgriffe, Liftknöpfe, Treppengeländer, Kaffeemaschinen und andere Gegenstände sind mit einem handelsüblichen Reinigungsmittel regelmässig zu reinigen.</li> </ul> |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tassen, Gläser, Geschirr oder Utensilien nicht teilen oder Einweggeschirr verwenden.</li> </ul>   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschirr nach dem Gebrauch mit Wasser und Seife spülen.</li> </ul>  |
| Regelmässige Reinigung der WC-Anlagen.                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• z. B. Tägliche Reinigung der WC-Anlagen</li> </ul>  |
| Kontakt mit möglicherweise infektiösem Abfall vermeiden.                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anfassen von Abfall vermeiden.</li> <li>• Immer Hilfsmittel (Besen, Schaufel, etc.) verwenden.</li> </ul>   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handschuhe tragen im Umgang mit Abfall und sofort nach Gebrauch entsorgen.</li> </ul>   |
| Sicherer Umgang mit Abfall.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regelmässiges Leeren von Abfalleimern (insbesondere bei Handwaschgelegenheit).</li> </ul>   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abfallsäcke nicht zusammendrücken.</li> </ul>   |
| Trainingskleider sauber halten.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persönliche Trainingskleider verwenden, Trainingskleider regelmässig mit handelsüblichem Waschmittel waschen.</li> <li>• Tägliches Wechseln der Trainingskleider.</li> </ul>  |
| Kundenwäsche trennen.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einwegmaterial verwenden, wenn möglich, sonst einmalig verwenden und waschen.</li> </ul>  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kundenwäsche bei mehrmaliger Verwendung nur mit der gleichen Person verwenden z. B. Lagerungstücher/Tücher als Hilfsmittel anschreiben und immer nur mit einem Kunden verwenden.</li> </ul>   |



|   |   |
|---|---|
| Stoffschlaufen der Geräte.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Z. B. mit Einwegmaterial (Papier/Ärztetrepp) umwickeln.</li> <li>• Z. B. nach jedem Kunden wechseln und waschen.</li> <li>• Z. B. einfache Stoffüberzüge verwenden und nach jedem Kunden wechseln und waschen.</li> <li>• Z.B. mit Überzügen aus Kunstleder versehen und nach jedem Kunden desinfizieren.</li> </ul> |
| Für einen regelmässigen ausreichenden Luftaustausch in Arbeitsräume sorgen. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Z. B. 4 Mal täglich für ca. 10 Minuten lüften.</li> </ul>  |

## BESONDERS GEFÄHRDETE PERSONEN

Besonders gefährdete Personen halten sich weiterhin an die Schutzmassnahmen des BAG und bleiben – wenn immer möglich – zu Hause. Der Schutz von besonders gefährdeten Mitarbeitenden ist in der COVID-19-Verordnung 2 ausführlich geregelt.

| Massnahme                               | Umsetzung   |
|---|---|
| Besonders gefährdete Personen schützen. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsverpflichtungen von zu Hause aus erfüllen, evtl. Ersatzarbeit in Abweichung vom Arbeitsvertrag (bei Angestellten).</li> </ul> |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klar abgegrenzter Arbeitsbereich mit 2 Metern Abstand zu anderen Personen einrichten.</li> </ul>                                     |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Andere Ersatzarbeit vor Ort anbieten (bei Angestellten).</li> </ul>  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Online Training für gefährdete Personen anbieten.</li> </ul>   |

Jede Risikogruppe ist aber in der **Eigenverantwortung**. Die Verordnung schreibt nicht vor, dass diese Personen nicht ins Training kommen können. Dies muss jedes Studio für sich selbst entscheiden und klar kommunizieren. Pilates Bern & Pilates Zürich empfehlen besonders gefährdeten Personen klar, bis auf Weiteres ausschliesslich das ONLINE LIVE PILATES Angebot zu nutzen.

## COVID-19 ERKRANKTE AM ARBEITSPLATZ

Kranke im Unternehmen nach Hause schicken und anweisen, die (Selbst-)Isolation gemäss BAG zu befolgen.

| Massnahme             | Umsetzung   |
|-----------------------|---|
| Schutz vor Infektion. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Keine kranken Trainer arbeiten lassen und bei Krankheitssymptomen sofort nach Hause schicken.</li> </ul>   |
|                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Termine sind nur möglich, wenn der Kunde und die Trainer sich gesund fühlen und keinerlei Symptome aufweisen.</li> <li>Im gleichen Haushalt lebende Familienmitglieder sind ebenfalls gesund und ohne Symptome.</li> </ul> |
|                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trainer sowie Kunde <b>muss</b> bei einer Infektion dem Studio Bescheid geben, wegen allfälliger Rückverfolgung.</li> </ul>  |
|                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kranke Trainer oder Kunden begeben sich gemäss den Vorgaben des BAG in Selbstisolation.</li> </ul>   |

## BESONDERE ARBEITSSITUATIONEN

Berücksichtigung spezifischer Aspekte der Arbeit und Arbeitssituationen, um den Schutz zu gewährleisten.

Vor Auftreten des Coronavirus war das taktile Anleiten ein wesentlicher Bestandteil des Pilatesunterrichts.

Nun gilt: **Taktiles Anleiten/Begleiten ist nicht erlaubt.**

Bei Abstand von weniger als 2 Metern: Minimieren der Exposition während der Arbeit durch Verkürzung der Kontaktdauer und/oder Durchführung angemessener Schutzmassnahmen. Die untenstehenden Massnahmen würden bei taktilem Anleiten gelten:

| Massnahme   | Umsetzung   |
|---|---|
| Händehygiene.                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trainer müssen sich vor und nach jedem Kunden die Hände mit Wasser und Seife waschen oder mit einem Händedesinfektionsmittel desinfizieren.</li> </ul> |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Wunden an den Fingern abdecken oder Schutzhandschuhe tragen.</li> </ul>  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Unnötiger Körperkontakt vermeiden (z. B. Händeschütteln).</li> </ul>   |
| Tröpfcheninfektion verringern.                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tragen einer Hygienemaske für Trainer und Kunde, wenn gewünscht.</li> </ul>  |
| Richtiger Umgang mit persönlichem Schutzmaterial. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Schulung im Umgang mit persönlichem Schutzmaterial.</li> </ul>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einwegmaterial (Masken, Handschuhe, Schürzen, etc.) wird richtig angelegt, verwendet und entsorgt.</li> </ul> |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederverwendbare Gegenstände korrekt desinfizieren.</li> </ul>   |

## ARBEITEN ZU HAUSE BEI KUNDEN

Alle genannten Massnahmen müssen auch beim Kundenkontakt zu Hause berücksichtigt werden.

## INFORMATION ÜBER SCHUTZMASSNAHMEN

Information der Trainer und weiteren betroffenen Personen über die Richtlinien und Massnahmen.

| Massnahme                | Umsetzung  |
|--------------------------|--|
| Informieren der Kunden.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aushang der Schutzmassnahmen gemäss BAG bei jedem Eingang.</li> </ul>   |
|                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die An- und Abreisereise zum Training soll möglichst mit individuellen Verkehrsmitteln (zu Fuss, Velo, Auto etc.) erfolgen.</li> <li>• Die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel ist zu vermeiden.</li> </ul> |
|                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Information, dass kranke Kunden sich in Selbstisolation begeben sollen, gemäss Anweisungen des BAG.</li> </ul>  |
|                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Information an Kunden, dass Bezahlung ohne Bargeld bevorzugt wird.</li> </ul>   |
|                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informieren der Kunden wie man sich im Studio/Unternehmen zu verhalten hat.</li> </ul>  |
| Informieren der Trainer. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die An- und Abreisereise zum Training soll möglichst mit individuellen Verkehrsmitteln (zu Fuss, Velo, Auto etc.) erfolgen.</li> <li>• Die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel ist zu vermeiden.</li> </ul> |
|                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Information der besonders gefährdeten Trainer (bei Angestellten) über ihre Rechte und Schutzmassnahmen im Unternehmen.</li> </ul>   |
|                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Information, dass kranke Trainer sich in Selbstisolation begeben sollen, gemäss Anweisungen des BAG.</li> </ul>   |

## MANAGEMENT

Umsetzung von Massnahmen im Management, um die Schutzmassnahmen effizient umzusetzen und anzupassen.

| Massnahme                             | Umsetzung  |
|---------------------------------------|--|
| Instruktion der Trainer.              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Regelmässige Instruktion der Trainer über Hygienemassnahmen, Umgang mit Schutzmaterial und sicheren Umgang mit Kunden.</li> </ul>                   |
| Organisation der Trainer.             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arbeit in gleichen Teams, um Durchmischung zu vermeiden.</li> </ul>   |
| Vorrat sicherstellen.                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Seifenspender und Einweghandtücher regelmässig nachfüllen und auf genügenden Vorrat achten.</li> </ul>  |
|                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Desinfektionsmittel (für Hände), sowie Reinigungsmittel (für Gegenstände und/oder Oberflächen) regelmässig kontrollieren und nachfüllen.</li> </ul> |
|                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bestand von persönlichem Schutzmaterial regelmässig kontrollieren und nachfüllen.</li> </ul>  |
| Einhaltung der Schutzmassnahmen.      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sicherstellung vom Management, dass die Schutzmassnahmen umgesetzt werden.</li> </ul>   |
| Schutz besonders gefährdeter Trainer. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Information der besonders gefährdeten Trainer (bei Angestellten) über ihre Rechte und die angewendeten Schutzmassnahmen.</li> </ul>                 |

## SCHLUSSBEMERKUNGEN

Dieses Dokument wurde auf Grund einer Branchenlösung erstellt:  Ja  Nein

Dieses Dokument wurde allen Mitarbeitenden übermittelt und erläutert.

Verantwortliche Person: Beatrice Eggimann, Studioinhaberin Pilates Bern & Pilates Zürich

Ort, Datum: Bern, 8. Mai 2020

Unterschrift:

