



COVID-19 Schutzkonzept

Stand 6. Dez 2021

Das vorliegende Schutzkonzept basiert auf den Vorgaben des BAG sowie auf den Empfehlungen des Berufsverbandes für Bewegung und Gesundheit. Die Hygieneregeln des BAG müssen eingehalten werden.

Aufgrund der **vorgängigen Anmeldung** via Eversports/E-Mail wird die Nachverfolgbarkeit mittels Präsenzlisten gewährleistet für das Contact Tracing. Die Präsenzliste ist Pflicht.

Bitte erscheine zum Training nur wenn du dich absolut gesund fühlst. Personen mit Krankheitssymptomen (wie Fieber, Husten, Halsschmerzen, Gliederschmerzen) dürfen NICHT an Pilates Trainings im Studio teilnehmen.

Besonders gefährdete Personen (**Risikogruppen**) bitten wir, bis auf Weiteres ausschliesslich das Online Live Pilates Angebot zu nutzen. Best Age (Senioren) Stunden finden nur noch Online statt.

IN UND UM DEN KURSRAUM

- NEU gilt die **3G Regel** für alle Kurse und Personal Trainings im Studio.
- Finde dich **maximal 5 Minuten vor Trainingsbeginn im Studio ein – idealerweise bereits in deiner Trainingsbekleidung.**
- **Desinfiziere und wasche deine Hände VOR und NACH jedem Training.**
- Sobald du im Studio bist, **gehe möglichst direkt auf dein Pilatesgerät oder Matte. Nach dem Training bitten wir dich, das Studio rasch zu verlassen, damit es zwischen zwei aufeinanderfolgenden Trainings nicht zu räumlichen Engpässen und einer zu starken Durchmischung der Teilnehmenden kommt.**
- Das Tragen der **Maske** während dem Training ist freiwillig. Bitte trage die Maske bevor die Lektion anfängt und nach dem Training beim Umziehen & in der Toilette. Bringe deine eigene Maske mit (im Studio für CHF 1.00 erhältlich).
- Auf **Umarmungen, Händeschütteln und Küsschen verzichten wir konsequent** und halten den nötigen Abstand.
- Teilnehmende dürfen die eigene Matte oder ein Tuch mitbringen. Bitte trage (anti-rutsch) Socken.
- Outdoor Training: bringe deine eigene Matte mit und wenn du möchtest auch Maske (draussen gilt bei genügend Abstand keine Maskenpflicht).
- Reinige nach Gebrauch die von dir **benutzte Matte** (auch wenn du ein Handtuch benutzt hast) **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 vor und nach jeder Stunde gelüftet werden.**
- Teilnehmende **müssen uns bei einer Infektion mit dem Coronavirus zwingend sofort Bescheid geben, damit wir das Contact Tracing umgehend in die Wege leiten können**, und begeben sich gemäss den Vorgaben des BAG in Selbstisolation/Quarantäne sowie in ärztliche Betreuung. Wir behalten uns vor, Personen mit Krankheitssymptomen jederzeit nach Hause zu schicken.

CORONA BEAUFTRAGTE

Karolina Hiller (Inhaberin) ist die Corona Beauftragte für Casa Pilates. Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. Kontakt: 079 901 9144 / hello@casapilates.ch