

Muttenz, 16. April 2021

Corona-Schutzkonzept für den Trainingsbetrieb ab 19. April 2021

Aufgrund der aktuellen Entwicklungen und der neuen Massnahmen gegen die Covid-Pandemie gelten ab Montag, 19. April 2021 für das Training im 8sam Pilates Studio folgende Schutzmassnahmen für Trainerin und Kundschaft:

1. Maskenpflicht

- Ab sofort gilt im 8sam Studio vor, während und nach dem Training eine Maskenpflicht. Dies bedeutet, dass die Kundschaft bereits mit einer Maske das Haus betritt und diese erst wieder entfernt, sobald sie das Gebäude verlassen hat.

2. Nur symptomfrei ins Training

- Sollte die Trainerin Krankheitssymptome aufweisen, werden alle Kundinnen informiert, alle anstehenden Trainings abgesagt und die Trainerin lässt sich telefonisch von einem Arzt/einer Ärztin in Bezug auf die nächsten Schritte und eine allfällige Selbstisolation beraten.
- Sollte eine Kundin Krankheitssymptome aufweisen, muss sie das Studio umgehend informieren und darf bis auf Weiteres nicht am Training teilnehmen.
- Die Trainerin rät der Kundin zur telefonischen Kontaktaufnahme mit einer Ärztin/einem Arzt in Bezug auf die nächsten Schritte und eine allfällige Selbstisolation.
- Die Trainerin kontaktiert zudem umgehend alle anderen Kundinnen der betroffenen Trainingsgruppe.

3. Abstand halten

- Kein Körperkontakt vor/nach dem Training. Beim Begrüssen/Verabschieden wird auf Händeschütteln, Umarmen und Küssen verzichtet.
- Die Kundinnen erscheinen bereits in Sportkleidung zum Training. Es stehen weder Duschen noch Garderobenräumlichkeiten zur Verfügung, damit die gemeinsame Zeit vor/nach dem Training auf ein Minimum reduziert wird.
- Wenn immer möglich werden die vom BAG empfohlenen 1.5 m Abstand untereinander eingehalten.
- Die maximale Gruppengrösse im Studio ist gemäss den Vorgaben des BAG bis auf weiteres auf 4 Personen (inklusive Trainerin) reduziert worden.
- Es wird auf manuelle Anleitungen/Korrekturen sowie Übungen zu zweit verzichtet.

4. Hygieneregeln

- Grundsätzlich gelten die Hygieneregeln des BAG.
- Vor und nach dem Training werden die Hände gründlich gewaschen.
- Alle Kundinnen nehmen ein eigenes Handtuch mit zum Training. Dies dient zum Abtrocknen der Hände sowie (fakultativ) als Unterlage beim Mattentraining.
- Wer will, kann die Hände vor Ort zusätzlich mit Gel desinfizieren.
- Es wird geraten, auf das Tragen von Ringen zu verzichten. Wobei beim Sport generell vom Tragen jeglichen Schmucks abgeraten wird.

5. Contact Tracing

- Zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten führt das Studio Buch darüber, welche Personen an welchem Training teilgenommen haben.

6. Corona-Beauftragte/r

- Jede Organisation, welche den Trainingsbetrieb wieder aufnimmt, muss eine/n Corona-Beauftragte/n bestimmen. Im Fall des 8sam Pilates Studios ist dies Katia Brin.

7. Reinigung

- Pro Trainingseinheit erhält jede Kundin eine eigene Matte/Ball/Foam Roller (kein Material-Sharing), die nach jedem Training mit Desinfektionsmittel gründlich gereinigt werden. Selbstverständlich dürfen Kundinnen eigene Matten mitbringen.
- Das Studio wird vor/nach dem Training während mindestens 10 Minuten gelüftet.
- Die Toilette für die Kundschaft wird vor/nach jedem Training desinfiziert.

8. Anreise

- Die Kundschaft wird darum gebeten, wenn immer möglich zu Fuss oder mit dem eigenen Fahrzeug (Fahrrad, E-Bike, Auto) zum Training zu kommen.
- Wer dennoch auf die Nutzung des öffentlichen Verkehrs angewiesen ist, hält sich auch dort an die Hygiene- und Verhaltensregeln des BAG.

9. Kommunikation

- Dieses Schutzkonzept wird auf der Homepage des 8sam Pilates Studios veröffentlicht.

Die Gesundheit aller Beteiligten hat absolute Priorität, weshalb sich Kundschaft und Trainerin dazu verpflichten, sich strikt an die oben genannten Schutzmassnahmen zu halten.

Katia Brin

Katia Brin
Inhaberin 8sam Pilates Studio
POLESTAR® Pilates Trainerin Matte