

## Schutzkonzept für Pilates Training

Alle Beteiligten halten sich solidarisch und mit hoher Selbstverantwortung an die besonderen Vorschriften für den Trainingsbetrieb. Dies gilt für die gesamte Zeitdauer in welcher Schutzmassnahmen zur Bekämpfung des Corona Virus notwendig sind.

- **Symptomfrei** ins Training: Kursteilnehmende mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen!
- Sämtliche offiziellen Vorgaben müssen eingehalten werden, namentlich die **Abstandsregel** und **Hygienemassnahmen**.
- Vor und nach dem Training müssen die Hände korrekt gewaschen oder desinfiziert werden. Am Eingang in den Trainingsraum steht für die Teilnehmenden ein **Händedesinfektionsmittel** bereit.
- **Distanz** halten: Wenn immer möglich **2m** Abstand vor, während und nach dem Training zu anderen Personen halten. Auf taktiles Anleiten wird im Moment aus Schutzgründen verzichtet.
- Kursteilnehmende erscheinen wenn möglich **bereits umgezogen** im Training. Es gilt **Sockentragpflicht** im Unterrichtsraum.
- Die Teilnehmenden müssen für die Benutzung von Matten ein sauberes **Badetuch** mitbringen.
- Nach dem Training werden die Matten und Kleingeräte von den Kursteilnehmenden **desinfiziert** und im Raum liegen gelassen. Eine zu grosse Zirkulation im Raum sollte vermieden werden.
- Damit der Wechsel der Gruppen gemäss Schutzkonzept abgewickelt werden kann, ist der **Eingang** zum Pilates-Stübli (Disporaum 2) über den Haupteingang zur Turnhalle zu nehmen. Die Glastür vom Pilates-Stübli ist der **Ausgang**. Einlass ist maximal **5 Minuten vor Lektionsbeginn**.
- **Pünktliches Erscheinen** zum Unterricht/Training ist für die Erfüllung der Vorgaben zwingend.
- Besonders gefährdete Personen empfehlen wir sich weiterhin an die Schutzmassnahmen des BAG zu halten und noch nicht am Training teilzunehmen.

