

Schutzkonzept «Mettler Pilates»

Übergeordnete Massnahmen des Bundes

Bund verstärkt Massnahmen gegen das Coronavirus

13.01.2021

Ab 18. Januar gilt neu schweizweit:

 <p>Geschlossen: Läden mit Waren des nicht-täglichen Bedarfs Bisherige Beschränkung der Öffnungszeiten aufgehoben (täglicher Bedarf)</p>	 <p>Schutz besonders gefährdeter Personen Recht auf Homeoffice, gleichwertigen Schutz oder Beurlaubung</p>
 <p>Private Treffen mit maximal 5 Personen Empfehlung: aus maximal 2 Haushalten</p>	 <p>Homeoffice-Pflicht Wo möglich und mit verhältnismässigem Aufwand umsetzbar</p>
 <p>Treffen im öffentlichen Raum mit maximal 5 Personen</p>	 <p>Maskenpflicht am Arbeitsplatz Wenn mehr als eine Person im Raum</p>

Weiterhin gilt:

 <p>Geschlossen: • Restaurants und Bars • Discos und Tanzlokale • Kulturbetriebe • Sportanlagen • Freizeiteinrichtungen</p>	 <p>Maximal 5 Personen bei Sport und Kultur</p>	 <p>Fernunterricht an Hochschulen</p>
 <p>Verbot von Veranstaltungen</p>	 <p>Ausnahmen für unter 16-Jährige (Sport/Kultur)</p>	 <p>Gemeinsamer Gesang nur in Familie und Schule</p>
 <p>Ausgedehnte Maskenpflicht</p>	 <p>Bleiben Sie zu Hause (Empfehlung)</p>	 <p>Regeln für Skigebiete</p>

 Kontakte reduzieren	 Handhygiene beachten
 Maske tragen	 Abstand halten

 <p>Schweizerische Eidgenossenschaft Confédération suisse Confederazione Svizzera Confederaziun svizra Swiss Confederation</p>	<p>Bundesrat Consell federal Consiglio federale Cussegl federal Federal Council</p>
---	---

Allgemeine Massnahmen

- Indoor Training ist untersagt. Pilates, deepWORK und Pilates meets ballet werden online angeboten.
- Outdoor Training ist in max. 5er Gruppen erlaubt.
- Kursleitende mit Krankheitssymptomen dürfen nicht unterrichten.
- Kursteilnehmende mit Krankheitssymptomen dürfen am Training nicht teilnehmen und sind aufgefordert, die Kursleitung darüber zu informieren.

Organisation der Personenbewegungen im Outdoor-Training

- Die Teilnehmenden werden in max. 5er Gruppen aufgeteilt. Die Gruppen sind sichtlich voneinander abgegrenzt und dürfen sich nicht durchmischen.

Vorgaben und Empfehlungen für Kursteilnehmende

- Kursteilnehmende kommen mit Maske zum Trainingstreffpunkt.
- Die Kursteilnehmenden trainieren ausschliesslich in ihrer zugewiesenen Gruppe.
- Die Kursteilnehmenden achten auf einen Mindestabstand von mind. 1,5m innerhalb der eigenen Gruppe und mind. 2,5m zu den anderen Gruppen. Sollte innerhalb der Gruppe der Abstand nicht gewährt sein, gilt eine Maskenpflicht.
- Bei Running-/Walkingphasen rennen die Gruppen hintereinander mit dem nötigen Abstand.

Vorgaben und Empfehlungen für Kursleitende

- Die Kursleitung kommt mit Maske zum Trainingstreffpunkt.
- Die Kursleitung ist entweder in einer Gruppe integriert (max. 5 Personen inkl. KL) oder hat mind. 2,5m Abstand zu den Teilnehmenden.
- Kann der Abstand von 1,5m in der Gruppe nicht eingehalten werden, gilt eine Maskenpflicht.