

Schutzkonzept «Mettler Pilates»

Übergeordnete Massnahmen des Bundes

Bund verstärkt Massnahmen gegen das Coronavirus
Ab 29. Oktober gilt schweizweit:

Verbot von Veranstaltungen und Versammlungen

10+ Nicht mehr als 10 Personen im Freundes- und Familienkreis

50+ Keine Veranstaltungen mit mehr als 50 Personen

15+ Keine Ansammlungen von mehr als 15 Personen im öffentlichen Raum (seit 19.10.)

Ausnahmen: Parlamente, Gemeindeversammlungen, Kundgebungen, Unterschriftensammlungen

Regeln für Sport und Kultur
Verbot sportlicher und kultureller Aktivitäten mit mehr als 15 Personen. Ausnahmen: Trainings und Proben von unter 16-Jährigen und im Profi-Bereich. Strengere Regeln für Kontaktsport und Chöre.

Fernunterricht an Hochschulen
(ab 2.11.)

Schliessung von Tanzlokalen und Discos

Regeln für Bars und Restaurants

4 Höchstens 4 Personen pro Tisch

Sperrstunde
von 23 bis 6 Uhr

Weiterhin: Sitzpflicht und Kontaktdaten erheben

Ausgedehnte Maskenpflicht
Neu (zusätzlich zu ÖV, Haltestellen und öffentlich zugänglichen Innenräumen):

-  In Schulen ab Sekundarstufe II
-  Bei der Arbeit drinnen (ausser am Arbeitsplatz, sofern Abstand eingehalten wird)

Ausnahmen: Kinder unter 12 Jahren und Personen mit ärztlichem Attest

-  Im Aussenbereich von Restaurants, Läden u.ä. sowie in belebten Fussgängerzonen
-  Im öffentlichen Raum, wenn Abstandhalten nicht möglich ist

Weiterhin gilt:

-  Kontakte reduzieren
-  Handhygiene beachten
-  Wenn möglich Homeoffice
-  Abstand halten

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

 Bundesrat
Conseil fédéral
Consiglio federale
Cussegl federal
Federal Council

Allgemeine Massnahmen

- Kursleitende mit Krankheitssymptomen dürfen nicht unterrichten.
- Kursteilnehmende mit Krankheitssymptomen dürfen am Training nicht teilnehmen und sind aufgefordert, die Kursleitung darüber zu informieren.
- Es dürfen maximal 15 Personen (inkl. Kursleitung) im Raum sein.

Organisation der Räumlichkeit sowie der Personenbewegungen

- Die Matten für Pilatesstunden sind in möglichst grossen Abständen voneinander platziert. Die maximale Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Während des Trainings kann auf eine Maske verzichtet werden.
- Bei den TRX werden die grösstmöglichen Abstände gewählt. Bei mehr als 5 Personen (inkl. Kursleitung) gilt eine Maskenpflicht während des Trainings.
- Beim M.A.X. Training ist die Teilnehmerzahl begrenzt auf 7 (keine Maskenpflicht).
- Beim Pilates meets ballet ist die max. Teilnehmerzahl begrenzt auf 6 (keine Maskenpflicht). Max. 2 Person pro lange Stange, max. 1 Person pro kurze Stange.
- Bei Sportarten mit erheblich körperlicher Anstrengung (z.B. Zumba) und viel Bewegungen im Raum gilt eine Maskenpflicht während des Trainings, wenn die Mindestfläche pro Person von 15m² nicht eingehalten werden kann.

Reinigung

- Es ist Hygienematerial vorhanden (Seife, Einwegpapierhandtücher, Putz- und Desinfektionsmittel).
- Die Abfalleimer werden mehrmals pro Woche geleert.
- Der Kursraum sowie das WC werden regelmässig gereinigt.
- Der Kursraum wird nach jeder Trainingseinheit gelüftet und die Fenster sind, wenn möglich, auch während der Lektion offen.
- Trainingsmaterial und Geräte sind sauber und werden nach jedem Gebrauch desinfiziert.

Vorgaben und Empfehlungen für Kursteilnehmende

- Kursteilnehmende kommen (wenn möglich) bereits umgezogen in die Lektion.
- Es gilt eine Maskenpflicht ab Betreten des Gebäudes bis zum Trainingsplatz (Matte, TRX...) und auch nach der Lektion bis das Haus verlassen ist. Während der Trainingsstunde muss keine Maske getragen werden sofern die o.g. max. TN-Zahlen resp. die erforderlichen Quadratmeter eingehalten werden.
- Die Kursteilnehmenden sind gebeten, das Gebäude sowie den Kursraum erst kurz vor der Lektion zu betreten und den Raum sowie das Gebäude nach der Lektion so rasch als möglich zu verlassen.

Vorgaben und Empfehlungen für Kursleitende

- Es gilt eine generelle Maskenpflicht im ganzen Gebäude. Während des Trainings kann die Maske abgezogen werden sofern die o.g. Mindestflächen pro Person eingehalten werden.
- Angestellte und eingemietete Kursleitende kennen die Inhalte des Schutzkonzeptes, setzen diese um und können bei Fragen darüber Auskunft geben. Die Kursleitenden übernehmen die Verantwortung für die Einhaltung der Vorgaben in ihren Kursen.
- Die Kursteilnehmenden müssen über alle Verhaltensregeln informiert sein.
- Die Kursleitenden verfügen über genügend Desinfektionsmittel, welches sie ihren Teilnehmenden bei Bedarf zur Verfügung stellen können.
- Distanz- und Hygienemassnahmen werden nach Möglichkeit immer eingehalten.
- Trainingsanweisungen erfolgen ohne Körperkontakt.