



Stand 16. Oktober 2020

SCHUTZKONZEPT VON CITYPILATES ZÜRICH

Das vorliegende Schutzkonzept von Citypilates GmbH basiert auf dem der aktuellen Situation entsprechend adaptierten Schutzkonzept der Schweizerischen Yogaverbände – auf das auch der Pilates Dachverbands Pilatessuisse verweist – und ist vom Bundesamt für Gesundheit BAG und von Bundesamt für Sport BASPO plausibilisiert. Die folgenden fünf Grundätze müssen ab 6. Juni 2020 zwingend eingehalten werden.

Letzte Aktualisierung per 13.12.2020

1. Nur symptomfrei in die Pilates Trainings

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT an Pilates Trainings teilnehmen. Sie bleiben zu Hause beziehungsweise begeben sich in Isolation und klären mit ihrem Hausarzt das weitere Vorgehen ab.

2. Abstand halten

Bei der Anreise, beim Eintreten ins Studio, in der Garderobe, bei Besprechungen, beim Duschen, nach dem Training, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen sind 1.5 Meter Abstand nach wie vor einzuhalten und auf Umarmungen und Begrüssungsküsse ist weiterhin zu verzichten.

In den Pilates Trainings ist der Körperkontakt für Korrekturen durch die Trainerin oder den Trainer wieder zulässig. Pro Person müssen in der Regel rund 6 m² Fläche zur Verfügung stehen.

3. Gründlich Hände waschen

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach dem Pilates Training gründlich mit Seife wäscht, schützt sich und sein Umfeld.

4. Präsenzlisten führen

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das **Contact Tracing** zu vereinfachen, führt Citypilates GmbH für sämtliche Trainings Präsenzlisten. Die Person, die das Training leitet, ist verantwortlich für die Vollständigkeit und die Korrektheit der Liste und dafür, dass diese der Corona-Beauftragten in vereinbarter Form zur Verfügung steht.

5. Bestimmung Corona-Beauftragte Citypilates GmbH

Jedes Studio muss eine Corona-Beauftragte oder einen -Beauftragten bestimmen. Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. Für das Studio von Citypilates ist dies:

Evelyne Besser, Studioinhaberin Citypilates GmbH +41 079 2577492, evelyne@citypilates.ch



ZUSÄTZLICHE MASSNAHMEN

Zusätzliche Massnahmen	Erklärung
Einbahnregelung für Studio, Garderobe und Toiletten.	Zur Einhaltung der Abstandsregeln erfolgen die Fusswege zur Erreichung von Studio, Garderobe, Toiletten im Einbahnverkehr. Eingang ins Studio zur Fronttüre. Weg zur Garderobe hinter der Regalabtrennung und Küchentheke. Ausgang der Garderobe erfolgt hinten.
Handdesinfektion	Die Handdesinfektion erfolgt zentral an der Küchentheke sowohl für den Ein- wie Ausgang.



GRUNDREGELN

Das Schutzkonzept von Citypilates GmbH stellt sicher, dass die folgenden Vorgaben eingehalten werden. Für jede dieser Vorgaben müssen ausreichende und angemessene Massnahmen vorgesehen werden. Die Studioinhaber und die Studioverantwortlichen sind für die Auswahl und Umsetzung dieser Massnahmen verantwortlich.

Gültig ab Montag, 19. Oktober 2020.

1. Besonders gefährdete Personen (Risikogruppen) raten wir, auch weiterhin unser ONLINE LIVE PILATES Angebot zu nutzen.
2. Das Studio schliesst täglich um 19:00 Uhr
3. Die maximale Teilnehmeranzahl beträgt vier Teilnehmer pro Kurs
4. Sonntags bleibt das Studio komplett geschlossen
5. Im Studio und der Garderobe gilt Maskenpflicht. Sobald du dich auf deiner Matte oder deinem Reformer befindest, darfst du die Maske ausziehen. Während dem Training musst du also keine Maske tragen.
6. Wir verzichten auf taktile Begleitung.
7. Melde dich bitte unbedingt immer auch ab, wenn du aus anderen Gründen nicht teilnehmen kannst, damit eine andere Person die Chance erhält, vor Ort mitzumachen.
8. Finde dich maximal 5 bis 10 Minuten vor Trainingsbeginn im Studio ein – idealerweise bereits in deiner Trainingsbekleidung – damit wir pünktlich beginnen können. Sobald du im Studio bist, gehe direkt in den Trainingsraum und befolge die Anweisungen deiner Trainerin oder deines Trainers.

Nach dem Training bitten wir dich, das Studio möglichst sofort zu verlassen, damit es zwischen zwei aufeinanderfolgenden Trainings nicht zu räumlichen Engpässen kommt.

9. Alle Personen im Studio reinigen & desinfizieren sich vor und nach den Trainings die Hände.
10. Auf Umarmungen, Händeschütteln und Küsschen verzichten wir im Studio konsequent und achten darauf, immer genügend Abstand zu den anwesenden Personen einzuhalten – in jeder Situation.



11. Wenn möglich, verzichten wir auf die Handhabung von Bargeld.
12. In der Toilette stehen dir Wasser, Seife und Papierhandtücher zur Verfügung.
13. Reinige nach Gebrauch die von dir benutzte Matte (auch wenn du ein Handtuch benutzt hast) sowie allfällige Pilates Geräte/Kleingeräte gründlich.
14. 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 mehrmals täglich gelüftet werden.
15. Alle Personen im Studio halten wenn möglich 1.5m Abstand zueinander und zu den Geräten.
16. Die Kunden bringen Ihre eigene Trinkflasche, eigene Socken und 1 Handtuch mit.
17. Bedarfsgerechte regelmässige Reinigung von Oberflächen und Gegenständen nach Gebrauch, insbesondere wenn diese von mehreren Personen berührt werden.
18. Information aller Trainer und anderen betroffenen Personen über die Vorgaben und Massnahmen.

HÄNDEHYGIENE

Massnahme	Umsetzung
Die Trainer waschen sich die Hände mit Wasser und Seife bei der Ankunft am Arbeitsplatz, vor und nach jeder Unterrichtsstunde.	Waschgelegenheit mit Wasser und Seife ist vorhanden. Fehlt diese, steht Händedesinfektionsmittel zur Verfügung. Alle Trainer des Studios sind instruiert.
Der Kunde wäscht sich bei der Ankunft die Hände mit Wasser und Seife.	Waschgelegenheit mit Wasser und Seife ist vorhanden. Fehlt diese, steht Händedesinfektionsmittel zur Verfügung. Der Kunde ist informiert.
Anfassen von Oberflächen und Objekten vermeiden.	Türen nach Möglichkeit offen lassen, um ein Anfassen zu vermeiden.
	Kein Anfassen von Gegenständen von Kunden (z.B. Aufhängen von Jacken)
	Entfernung von unnötigen Gegenständen, welche von Kunden angefasst werden können, wie z.B. Zeitschriften und Papiere in Wartezimmern und Gemeinschaftsbereichen (wie Kaffeeecken und Küchen). Auch Utensilien wie z.B. Haargümmeli
	Kontaktloses Bezahlen bevorzugen.
Vermeiden, sich ins Gesicht zu fassen	Haare zusammenbinden oder entsprechend frisieren.
Hygiene Füsse-Hände	Socken tragen, da die Füsse oft an gleichen Stellen wie die Hände am Pilatesgerät platziert werden.

DISTANZ HALTEN

Trainerinnen und andere Personen halten mindestens 2m Abstand zueinander.

BESONDERS GEFÄHRDETE PERSONEN

Besonders gefährdete Personen halten sich weiterhin an die Schutzmassnahmen des BAG und bleiben – wenn immer möglich – zu Hause. Der Schutz von besonders gefährdeten Mitarbeitenden ist in der COVID-19-Verordnung 2 ausführlich geregelt.

Massnahme	Umsetzung
Besonders gefährdete Personen schützen.	Klar abgegrenzter Arbeitsbereich mit 2 m Abstand zu anderen Personen einrichten.
	Online Training für gefährdete Personen anbieten.
Händehygiene	Trainer müssen sich vor und nach jedem Kunden die Hände mit Wasser und Seife waschen oder mit einem
	Wunden an den Fingern abdecken oder Schutzhandschuhe tragen.
	Unnötiger Körperkontakt vermeiden (z.B. Händeschütteln).
Richtiger Umgang mit persönlichem Schutzmaterial	Einwegmaterial (Masken, Handschuhe, Schürzen, etc.) werden richtig angelegt, verwendet und entsorgt.
	Wiederverwendbare Gegenstände korrekt desinfizieren.