

# Hygiene-Konzept

In Anlehnung an den Empfehlungen des Deutschen Pilates Verbandes und des DSSV.

## Teilnehmerzahl

- Die Teilnehmerzahl wird entsprechend der Raumgröße auf maximal 5 Teilnehmer zuzüglich Trainer begrenzt, sodass zwischen den Matten der Teilnehmer ein Abstand von 1,5-2 Metern eingehalten werden kann.

## Räumlichkeiten

- Die Räumlichkeiten von Pilates & Mehr sind erst kurz vor dem Unterrichtsbeginn zu betreten und nach dem Ende zügig zu verlassen. Hierfür wird den Kursteilnehmern ausreichend Zeit eingeräumt um Begegnungen mit anderen Teilnehmern zu vermeiden.
- Es werden keine Getränke angeboten. Teilnehmer können eigene Getränke in verschlossenen und personalisierten Behältern mitbringen.
- Matten des Studios, sowie mitgebrachte Matten müssen vor und nach der Benutzung im Unterrichtsraum desinfiziert werden.
- Es wird gewährleistet, dass häufig berührte Flächen (z. B. Türklinken und Griffe) regelmäßig gereinigt werden.
- Die Räumlichkeiten werden regelmäßig belüftet.
- Bedarfsgegenstände wie Flaschen, Matten, Handtücher, etc. dürfen nicht gemeinsam genutzt werden.

## Umkleiden

- Die Teilnehmer sind angehalten, einzeln die Umkleide zu benutzen. Falls möglich bitte bereits umgezogen zum Kurs erscheinen.

## Desinfektion

- Für ausreichend Handwaschmöglichkeiten und Desinfektionsmittel ist gesorgt.
- Sanitäranlagen ist mit Seifenspendern und Handtüchern zur Einmalnutzung ausgestattet.
- Teilnehmer sollen sich beim Betreten des Unterrichtsraumes die Hände desinfizieren.
- Ein Abstand von wenigstens 1,5 Metern zu anderen Personen ist einzuhalten.

## Teilnehmerbezogene Maßnahmen

- Name, Telefonnummer und Anwesenheitszeiten der Teilnehmer werden bereits über die Kurslisten und Anmeldungen dokumentiert.
- Die Teilnehmer werden vor Beginn des Kurses auf die Hygiene- und Schutzmaßnahmen hingewiesen.
- Teilnehmer müssen diese mit ihrer Unterschrift auf den Anwesenheitslisten zur Kenntnis nehmen!
- Die Hust- und Nieß-Etikette, die Handhygiene- und Abstandregeln sind zu beachten.
- Teilnehmer mit Infekt-Anzeichen dürfen nicht teilnehmen.
- Teilnehmer mit bestehenden Vorerkrankungen sollten vor der Teilnahme Rücksprache mit dem Hausarzt oder behandelnden Facharzt halten.

## Pilatesunterricht

- Eine intensive Belastung der Teilnehmer wird vermieden um Aerosolbildung zu verringern.
- Der direkte Kontakt bei der Korrektur der Übungsausführung wird zum Schutz der Teilnehmer auf verbale Korrektur reduziert.