



Pilates.Format

Inh. Martina Schatz
Regierungsstr. 39
99084 Erfurt

Mobil 0176 . 211 874 75
www.pilatesformat.de

Bankverbindung

Sparkasse Mittelthüringen
IBAN : DE 06 8205 1000 0163 0628 46
BIC : HELADEF1WEM
Gläubiger ID-Nr. : DE 15222 0000 126 4482

Steuernummer : 151/266/06734



Infektionsschutzkonzept und Hygienemaßnahmen für den schrittweisen Einstieg in den Trainings- und Kursbetrieb des Pilates.Format, Regierungsstr. 39, 99084 Erfurt › Raumgröße ges. 127 qm › Freifläche keine › Stand 20.05.2020

Um den Vorgaben der aktuellen Corona-Schutz-Verordnung gerecht zu werden und gleichzeitig schrittweise in einen adäquaten Trainings- und Kursbetrieb einzusteigen, werden die folgenden Maßnahmen getroffen. Dabei steht die Gesundheit aller Kursteilnehmenden und der Trainer*in bei gleichzeitiger Umsetzung der allgemeinen Corona-Regeln im Vordergrund.

Das Pilatetraining darf nur mit Gruppen von max. 8 Personen exklusive Trainer*in durchgeführt werden. Es müssen Anwesenheitsprotokolle mit Datum, Namen und Telefonnummer der Teilnehmenden geführt werden. Diese sind mindestens einen Monat aufzubewahren.

Verantwortliche für die Einhaltung folgender Sicherheitsmaßnahmen: Martina Schatz, Pilates.Format (gleichzeitig Trainer*in)

- 1.) Die Trainer*in sowie Kursteilnehmende mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause und begeben sich in Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen. Die Trainings- oder Kursgruppe ist umgehend über die Krankheitssymptome zu informieren.
- 2.) Alle Personen im Studio »Pilates.Format Erfurt« reinigen sich regelmäßig die Hände.
- 3.) Die Trainer*in und Kursteilnehmende halten 1,50 m Mindestabstand zueinander und der Kontakt vor und nach dem Unterricht ist auf ein Minimum zu reduzieren.
- 4.) Bedarfsgerechte regelmäßige Reinigung von Oberflächen und Gegenständen nach Gebrauch, insbesondere, wenn diese von mehreren Personen berührt werden.
- 5.) Die Teilnahme von besonders gefährdeten Personen an Trainings und Kursen muss individuell besprochen werden. Im Falle der Teilnahme ist ein besonderer Schutz unerlässlich.
- 6.) Im Rahmen der Trainings- bzw. Kursgestaltung sind besondere Einschränkungen zu beachten, um den Schutz vor Infektionen zu gewährleisten.
- 7.) Die Kursteilnehmenden werden über die Vorgaben und spezifischen Maßnahmen informiert.

Nachfolgend wird die Umsetzung der einzelnen Richtlinien im Detail beschrieben:

1.) Personen mit Krankheitssymptomen

Personen mit Krankheitssymptomen wie Husten, Fieber, Atembeschwerden, Gelenkschmerzen oder Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns dürfen nicht am Training bzw. Unterricht teilnehmen. Erscheint dennoch eine Person mit Krankheitssymptomen im Unterricht, wird diese ohne Verzug wieder nach Hause geschickt und angewiesen die (Selbst-)Isolation zu befolgen.

2.) Hygienemaßnahmen

Die Trainer*in reinigt sich vor und nach dem Training/Kurs die Hände. Die Kursteilnehmenden werden beim Betreten der Räumlichkeiten dazu aufgefordert, ihre Hände zu desinfizieren. Folgende Vorkehrungen wurden getroffen:

- **Aufstellung von Händehygienestationen:** Die Kursteilnehmenden müssen sich bei Betreten der Räumlichkeiten die Hände mit einem geeigneten Mittel desinfizieren können.
- Alle Personen sollen sich regelmäßig die Hände mit Wasser und Seife waschen bzw. die Hände desinfizieren. Insbesondere vor der Ankunft im Kursraum sowie während der Pausen.
- Entfernung von unnötigen Gegenständen, welche von den Trainings- und Kursteilnehmenden angefasst werden können, wie z. B. Zeitschriften und Papiere in Gemeinschaftsbereichen.
- In den Sanitäranlagen werden ausschließlich Einwegtücher benutzt.

3.) Distanz halten

Die Trainer*in und Kursteilnehmende halten zu jedem Zeitpunkt, das heißt vor, während und nach dem Training/Kurs mindestens 1,50 m Abstand zueinander. Folgende Maßnahmen sind konsequent umzusetzen:

- Im Training/Kurs wird auf Berührung und Körperkontakt verzichtet (kein Handschlag zur Begrüßung, keine taktile Korrekturen).
- Einzige Ausnahme zu dieser Regel bildet der Kontakt zwischen Personen, welche im gleichen Haushalt leben.
- Falls in mehreren Gruppen trainiert wird, ist zwingend darauf zu achten, dass die Abstandsregelung zu jedem Zeitpunkt, vor, während und nach dem Training eingehalten wird. Die Durchmischung der Gruppen ist strikt verboten. Die Raumaufteilung zwischen den Trainierenden muss klar erkennbar sein, z.B. durch Bodenmarkierung.



Pilates.Format

Inh. Martina Schatz
Regierungsstr. 39
99084 Erfurt

Mobil 0176 . 211 874 75
www.pilatesformat.de

Bankverbindung

Sparkasse Mittelthüringen
IBAN : DE 06 8205 1000 0163 0628 46
BIC : HELADEF1WEM
Gläubiger ID-Nr. : DE 15222 0000 126 4482

Steuernummer : 151/266/06734



Infektionsschutzkonzept und Hygienemaßnahmen für den schrittweisen Einstieg in den Trainings- und Kursbetrieb des Pilates.Format, Regierungsstr. 39, 99084 Erfurt › Fortsetzung

- Die Trainings- und Kursteilnehmenden erscheinen, wenn möglich in Trainingskleidung, damit die Aufenthaltszeit in der Garderobe verringert wird.
- Die Kursteilnehmenden betreten und verlassen das Gebäude, erst nach Aufforderung der Trainer*in, einzeln und mit 1,50 m Mindestabstand. Der Kontakt vor und nach dem Training ist auf ein Minimum zu reduzieren. Kursteilnehmende werden dazu aufgefordert, pünktlich zum Training/Kurs zu erscheinen und die Räumlichkeiten nach dem Training/Kurs möglichst zugänglich wieder zu verlassen. Sie sind über das jeweilige Zeitfenster informiert um einen reibungslosen Kurswechsel mit zu unterstützen.
- Zwischen den Kursen ist eine Pause von mindestens 15 Minuten einzuplanen, damit sich die Trainings- und Kursteilnehmenden der unterschiedlichen Kurse nicht begegnen.
- Begleitpersonen sind in den gesamten Räumlichkeiten nicht zugelassen.

4.) Maskenpflicht

Bei Betreten und Fortbewegung innerhalb des Pilates.Format ist eine Bedeckung des Mund-Nasen-Bereiches sinnvoll. Sind die Nutzer bei ihrem Angebot angekommen, dürfen sie diese unter Wahrung der Abstandsregeln ablegen.

5.) Reinigung

Bedarfsgerechte, regelmäßige Reinigung von Oberflächen und Gegenständen nach Gebrauch, insbesondere, wenn diese von mehreren Personen berührt werden sowie sicheres Entsorgen von Abfällen in geschlossenen Behältern.

Oberflächen und Gegenstände:

Oberflächen und Gegenstände (z. B. Studiogeräte, Matten und sonstige Trainingshilfen) sind nach jedem Training/Kurs mit einem handelsüblichen Reinigungsmittel zu reinigen bzw. zu desinfizieren, besonders bei gemeinsamer Nutzung. Türgriffe, Treppengeländer und andere Flächen, die oft von mehreren Personen angefasst werden, sind nach jedem Training/Kurs zu desinfizieren.

WC-Anlagen:

Die WC-Anlagen sind in regelmäßigen Abständen mit einem handelsüblichen Reinigungsmittel zu reinigen. Beim Entsorgen des Abfalls sind Einweghandschuhe zu tragen.

Lüften:

Die Trainer*in sorgt für einen regelmäßigen und ausreichenden Luftaustausch in den Räumlichkeiten. Diese sind nach jedem

Training/Kurs und unabhängig von der Gruppengröße 15 Minuten lang zu lüften.

6.) Besonders gefährdete Personen

Die Teilnahme von sowie das Anleiten durch besonders gefährdete Personen ist nicht verboten. Es müssen jedoch besondere Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden (größere Abstände, spezielle Zeitfenster etc.). Besonders gefährdete Personen werden explizit dazu aufgefordert, sich weiterhin an die Schutzmaßnahmen zu halten und bleiben – wenn immer möglich – zu Hause.

7.) Informationspflicht/Datenschutz

Trainings- und Kursteilnehmende müssen vorgängig über das Schutzkonzept informiert werden. Anpassungen der Schutzmaßnahmen sind allen beteiligten Personen unverzüglich mitzuteilen. Das Schutzkonzept ist nach Kenntnisnahme von allen Teilnehmenden, ggfs. Erziehungsberechtigten zu bestätigen.

Es wird im Weiteren zugestimmt, dass personenbezogene Daten (Datum, Namen und Telefonnummer) erhoben werden, um der möglichen Mitteilungspflicht an die Gesundheitsbehörden nachkommen zu können.

Bitte haben Sie Verständnis für die hier aufgeführten und damit bekannt gegebenen Hygiene- und Verhaltensvorschriften, da das Training in den Studioräumen des Pilates.Format andernfalls nicht möglich wäre. Die hier aufgeführten Regeln und Maßnahmen dienen Ihrer Sicherheit und der Sicherheit Ihrer Mitmenschen. Aus diesem Grund wird um die Einhaltung der hier aufgeführten Regeln und Maßnahmen gebeten. Ich danke Ihnen für ihr Verständnis und Ihre Bereitschaft, Ihre Gesundheit und die Gesundheit anderer zu respektieren.

In diesem Sinne...bleiben Sie fit und federleicht!