

Allgemeine, rechtlich unverbindliche Empfehlungen für ein Schutz- und Hygienekonzept für Pilatesstudios/ Pilates Unterricht

Teilnehmerzahl

- Die Teilnehmerzahl wird entsprechend der Raumgröße begrenzt, so dass zwischen den Pilatesmatten der Teilnehmern ein Abstand von 1,5 Metern (evtl. 2 Metern) eingehalten werden kann.
- Ggf. werden Bodenmarkierungen angebracht, insbesondere vor Eingangs-, Empfangs- und Toilettenbereichen.

Räumlichkeiten

- Verzicht auf Treffen vor und nach dem Pilatesunterricht in Aufenthaltsräumen
- Kein Angebot von Getränken. Teilnehmer können eigene Getränke in verschlossenen und personalisierten Behältern mitbringen.
- Es sollten möglichst Pilatesmatten des Studios verwendet werden.
- Matten des Studios , sowie mitgebrachte Pilatesmatten müssen vor und nach der Benutzung im Unterrichtsraum desinfiziert werden.
- Regelmäßige Reinigung aller häufig berührten Flächen (z.B. Türklinken- und Griffe, Handläufe, Handwaschbecken, Wasserhähne, etc.) muss gewährleistet sein
- Regelmäßige Belüftung der Räumlichkeiten muss eingehalten werden
- Bedarfsgegenstände wie Flaschen, Matten, Handtücher, etc. dürfen nicht gemeinsam genutzt werden.

Umkleiden

- Die Teilnehmer sind angehalten, bereits umgezogen zum Pilatesunterricht zu erscheinen.

Handwasch- und Händedesinfektionsmöglichkeiten

- Für ausreichend Handwaschmöglichkeiten ist zu sorgen
- Sanitäreinrichtungen müssen mit Seifenspendern und Papierhandtüchern zur Einmalnutzung ausgestattet sein.
- Teilnehmer sollen sich vor Betreten des Unterrichtsraumes gründlich die Hände waschen
- Auch hier Abstand von wenigstens 1,5 Metern zu anderen Personen zu wahren

Teilnehmerbezogene Maßnahmen

- Name, Telefonnummer und Anwesenheitszeiten der Teilnehmer sind in einer Liste zu dokumentieren
- Die Teilnehmer sind vor Beginn des Pilatesunterrichts auf die Hygiene – und Schutzmaßnahmen hinzuweisen. Teilnehmer müssen diese mit ihrer Unterschrift 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

- es ist ein ruhiger Pilatesunterricht zu empfehlen. Intensive körperliche Belastung der Teilnehmer ist zu vermeiden, um eine verstärkte Aerosolbildung zu vermeiden.
- Direkter Kontakt bei Korrektur der Übungsausführung (Hands on) ist zum Schutz der Teilnehmer und zum Eigenschutz des Unterrichtenden zu unterlassen.

Sonstige Empfehlungen

- Zwischen den Unterrichtseinheiten sollte ausreichend Zeit eingeplant werden, damit Teilnehmer die Räumlichkeiten nach dem Pilatesunterricht die Räumlichkeiten ruhig und geordnet verlassen, die notwendigen Hygienemaßnahmen durchführen und die nachfolgenden Teilnehmer sich vorbereiten können.