

Covid-19 – Präventionskonzept (gilt ab 10.1.2022)

Studio-Maßnahmen

- **2-G-Regel:** Carla Gößeringer wurde am 17.6.2021 und 8.7.2021 mit dem Impfstoff von Biontech/Pfizer und am 4.12.2021 mit dem Impfstoff von Moderna geimpft und testet sich regelmäßig.
- **Desinfektion/Reinigung:** verwendete Pilates-Großgeräte werden nach jedem Training von Carla Gößeringer desinfiziert. Häufig berührte Oberflächen (Türschnallen, Lichtschalter) werden täglich desinfiziert. Das Studio wird wöchentlich gründlich gereinigt (Böden, Badezimmer).
- **Lüftung:** 5-10 Min. zwischen den Trainingseinheiten und in den Gruppenstunden nach der ersten Trainingshälfte 2 Min. Stoßlüften
- **Anwesenheitslisten** werden von Carla Gößeringer für alle Einheiten geführt und bis Kursende aufbewahrt.

Regeln für die Kundin/den Kunden

- **2-G-Regel:** Zutritt ins Studio ausschließlich für mindestens 2-fachgeimpfte (letzte Impfung nicht länger als 270 Tage zurückliegend) oder im vergangenen halben Jahr genesene Personen (in den letzten 180 Tagen überstandene Infektion).
- **FFP2-Maskenpflicht:** im Studio herrscht FFP2-Maskenpflicht. Während dem Training muss keine Maske getragen werden.
- **Einlass** für alle Trainings möglichst knapp vor Termin (Gruppentraining ab 5 Minuten bzw. für Kleingruppen und Einzelstunden sind 2-3 Min. ausreichend und möglichst schon im Trainingsgewand). Nach dem Training ist das Studio zügig zu verlassen.
- **Kontrolle der 2-G-Regel:** Kurse/Trainingsgruppen/Workshops: in der ersten Stunde wird die 2-G-Regel von allen Teilnehmer*innen kontrolliert und notiert. In den folgenden Stunden wird nicht mehr kontrolliert. Einzelstunden: die 2-G-Regel wird bei neuen Kunden kontrolliert und notiert. Alle Kunden haben den 2-G-Nachweis für eventuelle behördliche spontane Kontrollen stets ins Studio mitzubringen.
- **Hygiene-Maßnahmen:** Gleich nach Eintritt ins Studio müssen alle Teilnehmer*innen die Hände gründlich mit Seife waschen oder desinfizieren. Ein eigenes großes Handtuch als Matten- bzw. Geräteauflage oder eine eigene Matte ist von jeder Teilnehmer*in mitzubringen. Im Studio gibt es eine Sockenpflicht.
- **Bei Auftreten eines positiven Falls** (Training fand bis 48 Stunden vor Symptombeginn statt) ist Carla Gößeringer umgehend per email (office@carlabewegt.at) zu verständigen. Carla Gößeringer verständigt dann alle anwesenden Kursteilnehmer*innen per email und bittet ihren Gesundheitszustand zu beobachten. Der nächste Kurs in der darauffolgenden Woche findet dann nur mit PCR Testung aller in der vergangenen Woche anwesenden Teilnehmer*innen, sowie der Kursleitung statt (gilt auch für geimpfte und/oder genesene Personen).