

Corona-Schutzkonzept von Mama Moves (Version 9.5.2020)

Wir freuen uns sehr, dass wir ab 11.05.2020 wieder Rückbildung unterrichten dürfen. Der Bundesrat und das Bundesamt für Gesundheit (BAG) fordern als Bedingung für die Gruppenkurse ein Schutzkonzept mit Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln sowie die Beschränkung der Personenzahl auf 5 Personen (siehe unten).

Schutzmassnahmen zum Kursbetrieb:

- Die Anzahl Teilnehmerinnen wird pro Kurs beschränkt
- Die Teilnehmerinnen werden fix den Gruppen zugeteilt. Um eine Durchmischung der Gruppen zu vermeiden, sind Nachholstunden nicht möglich.
- Der Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den Matten wird in jedem Fall gewährleistet.
- Die Kursleitung reinigt und desinfiziert die sensiblen Bereiche (WC, Türklinken usw.) vor und nach jeder Lektion.
- Die Kursleitung platziert die Matten vor Kursbeginn, desinfiziert sie vor und nach jedem Kurs.
- Das Betreten der Räumlichkeiten (inkl. Treppenhaus) hat einzeln zu erfolgen. Die Haupteingangstür und die Tür zur Hebammenpraxis bleiben zum Eintreten geöffnet.
- Bei Benützung vom Lift darf jeweils max. eine Person mit dem Lift fahren.
- Sofern möglich erscheinen die Teilnehmerinnen in der Trainingskleidung und bringen ein Badetuch zur Mattenaufgabe mit.
- Die Hände sind beim Eintreten mit dem bereitgestellten Desinfektionsmittel sorgfältig zu desinfizieren.
- Die Matte ist unverzüglich aufzusuchen, um die Einhaltung der Distanz (insbesondere im Eingangsbereich) zu gewährleisten.
- Die Kursleitung lüftet den Raum nach jeder Lektion. Zwischen den Lektionen werden jeweils mindestens 30 Minuten eingehalten.
- Nach der Lektion sind die Räumlichkeiten gestaffelt und zügig zu verlassen.
- Bitte bleibt zuhause, wenn ihr erkältet seid oder ihr euch krank fühlt.
- Bitte haltet euch weiterhin an die Schutz- und Hygienemassnahmen vom BAG.

Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung. Wir danken allen für die Umsetzung der Massnahmen!