

Schutzkonzept für Gruppentraining, gültig ab 8.6.2020

Ausgangslage

Die dritte Lockerungsphase der Coronamassnahmen steht kurz bevor. Ab 6. Juni 2020 sind öffentliche Veranstaltungen bis 300 Personen wieder erlaubt, ab 30. Mai können sich bereits 30 Personen wieder spontan treffen. Bewegungsunterricht ist ab 6. Juni unter Einhaltung der angepassten Schutzkonzepte auch mit grösseren Gruppen wieder möglich.

- **Ab 6. Juni sind Trainings ohne Einschränkung von Gruppengrössen wieder erlaubt.** Die Hygiene- und Abstandsregeln müssen weiterhin eingehalten werden. Können die Distanzregeln (2-Meter Abstand) nicht umgesetzt werden, muss die Nachverfolgung enger Personenkontakte mit Präsenzlisten sichergestellt sein. Dies gilt auch für Sportaktivitäten, in denen es zu engem Körperkontakt kommt. In diesen Sportarten sollen die Trainings zudem in beständigen Teams stattfinden.
- **Risikogruppen:** Personen über 65 Jahre und Personen mit bestimmten Vorerkrankungen (Bluthochdruck, chronische Atemwegserkrankungen, Diabetes, Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs) gehören zur Risikogruppe. Eine Teilnahme am Bewegungsunterricht liegt in der Eigenverantwortung des Kunden/der Kundin.
- **Als Basis gilt das Schutzkonzept des Physio- und Medifit Bäretswil.**

Spezifische Voraussetzungen

Bewegungstraining mit gymnastischem Charakter ist eine Sportart mit sehr geringem Unfallrisiko. Deshalb braucht es zur Prävention von Unfällen keine spezifischen Vorkehrungen. Bewegungstraining mit Training richtet sich gleichermassen an gesunde Personen, wie auch an Personen, welche an leichteren Vorerkrankungen leiden (insbesondere aus dem Bereich der nicht übertragbaren Krankheiten). Deshalb enthält dieses Schutzkonzept, wo notwendig, spezifische Massnahmen für Kursteilnehmende und Kund/innen, welche einer Risikogruppe angehören.

Übergeordnete Schutzmassnahmen

- Die Hygieneregeln des BAG müssen eingehalten werden.
- Die Abstandsvorschriften müssen eingehalten werden: 2 Meter Abstand zu anderen Personen.
- Körperkontakt ist verboten.
- Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung der Infektionsketten.
- Besonders gefährdete Personen halten sich an die Schutzmassnahmen des BAG und bleiben, wenn immer möglich, zu Hause. Der Schutz von besonders gefährdeten Mitarbeitenden ist in der COVID 19-Verordnung 2 ausführlich geregelt. Dies gilt sowohl für Kursleitende und Trainer/innen als auch Kursteilnehmende.
- Vorbehalten bleiben zusätzliche Vorgaben der Kantone.



Zielsetzung des Schutzkonzepts

Wir sind und bleiben solidarisch. Wir halten uns strikte an die Vorgaben und verhalten uns vorbildlich. Die Gesundheit und das Wohlergehen aller Beteiligten stehen im Vordergrund.

- Klare und einfache Regeln bieten Sicherheit für Bewegungsfachleute und Kursteilnehmende / Kundschaft.
- Bewegungsfachleute können ihren Beruf wieder ausüben.
- Kursteilnehmende und Kund/innen können vor Ort angeleitete Trainingsangebote wieder nutzen.

Allgemeine Massnahmen

- Kursleitende und Trainer/innen mit Krankheitssymptomen dürfen nicht unterrichten.
- Kursteilnehmende und Kund/innen mit Krankheitssymptomen dürfen am Unterricht / Training nicht teilnehmen.
- Personen mit Krankheitssymptomen bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen.
- Die Trainingsgruppe bzw. Kursleitung ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren.

Räumliche Organisation

- Es wird empfohlen bereits umgezogen zum Training zu erscheinen. Alternativ kann in Umkleidekabinen mit entsprechenden Platzverhältnissen die Anzahl Personen limitiert werden, so dass die vorgeschriebenen Abstandsregeln eingehalten werden können. Dies wird gemäss Schutzkonzept von Physio und Medifit Bäretswil entsprechend geregelt.
- WC-Anlagen und Warteräume sind geöffnet.
- Ansammlungen von Personen müssen vermieden werden. Das Warten auf Kurseinlass soll nach Möglichkeit draussen vor dem Eingang stattfinden.
- Die Kursraumtür ist bei Einlass durchgehend offen und wird von der Kursleitung bei Kursbeginn geschlossen und bei dessen Beendigung wieder geöffnet.

Organisation der Personenbewegung

- Auch hier gelten grundsätzlich die Richtlinien des Physio und Medifit Bäretswil.
- Die Anzahl der Teilnehmenden wird auf 9 Personen + 1 Instruktor reduziert.
- Bei Raumeinlass soll der Abstand zwischen den Personen so gut wie möglich eingehalten werden.



Reinigung

- Vor und nach dem Training werden durch die Kursleitung Tür- und Fenstergriffe sowie Kastengriffe und die Musikanlage desinfiziert.
- Der Kursraum wird unmittelbar nach dem Training gelüftet.
- Trainingsmaterialien und Geräte sowie Matten werden nach jeder Benutzung gereinigt und desinfiziert.

Vorgaben und Empfehlungen für Kursteilnehmende bzw. Kund/innen

- Alle Beteiligten halten sich solidarisch und mit hoher Selbstverantwortung an die besonderen Vorschriften für den Trainingsbetrieb. Dies gilt für die gesamte Zeitdauer in welcher Schutzmassnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus notwendig sind.
- Sämtliche offiziellen Vorgaben müssen eingehalten werden, namentlich die Distanz- und Hygienemassnahmen.
- Vor und nach dem Training müssen die Hände korrekt gewaschen werden.
- Das Bewegungscenter bzw. der Bewegungsraum darf ausschliesslich von angemeldeten Kursteilnehmer/innen und Kund/innen aufgesucht werden.
- Garderoben und Duschen dürfen nicht benutzt werden.
- Kursteilnehmende und Kund/innen erscheinen bereits umgezogen im Training.
- Pünktliches Erscheinen zum Unterricht/Training ist für die Erfüllung der Vorgaben zwingend.
- Der Trainingsraum darf maximal 5 Minuten vor Lektionsbeginn betreten werden.
- Nach dem Training gehen Kursteilnehmende und Kund/innen möglichst rasch nach Hause.
- Für die An- und Abreise gilt: wenn immer möglich zu Fuss oder mit dem eigenen Fahrzeug. Bitte ÖV wenn möglich meiden.
- Die Teilnehmenden müssen für die Benutzung von Matten und Geräten im Center ein sauberes Tuch mitbringen.
- Die Teilnehmenden bringen nach Möglichkeit ihre persönlichen Trainingsgeräte und Matten mit.
- Alle Teilnehmenden sollen nach Möglichkeit ein Desinfektionsmittel bei sich haben, um sich bei Bedarf die Hände desinfizieren zu können.

Vorgaben und Empfehlungen für Kursleitende und Trainer/innen

- Alle Beteiligten halten sich solidarisch und mit hoher Selbstverantwortung an die besonderen Vorschriften für den Trainingsbetrieb. Dies gilt für die gesamte Zeitdauer, in welcher Schutzmassnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus notwendig sind.
- Die Kursleitende kennt die Inhalte des Schutzkonzepts ihres Centers, setzen diese um und können bei Fragen darüber Auskunft geben.
- Die Kursleitende übernimmt die Verantwortung für die Einhaltung der Vorgaben in ihren Kursen und Trainings.
- Die Kursteilnehmenden und Kund/innen müssen über alle Verhaltensregeln informiert sein.
- Vor und nach dem Training müssen die Hände korrekt gewaschen werden.
- Der Kursraum bzw. Trainingsort darf während des Trainings nicht von anderen Personen betreten werden können. Entsprechende Massnahmen sind zu treffen.
- Die Kursleitende verfügt über genügend Desinfektionsmittel, welches sie ihren Teilnehmenden bzw. Kund/innen bei Bedarf zur Verfügung stellen kann.
- Trainingsformen und Kursinhalte müssen so gewählt werden, dass die Distanz- und Hygienemassnahmen jederzeit eingehalten werden können.
- Trainingsanweisungen und Korrekturen haben ohne jeglichen Körperkontakt zu erfolgen.
- Während des Trainings dürfen zu keinem Zeitpunkt physische Kontakte zwischen den Teilnehmenden und mit der Kursleitung erfolgen.
- Trainingsutensilien dürfen untereinander nicht ausgetauscht werden.
- Bei Verwendung von Trainingsutensilien sind diese vor und nach dem Training zu desinfizieren.

KatjaFit
Katja Egli

Adetswilerstrasse 45, 8345 Adetswil
079 370 32 56, info@katjafit.ch,
www.katjafit.ch

Adetswil, 30.05.2020

