

Schutzkonzept für Gruppentraining, gültig ab 30. Oktober 2020

Ausgangslage

Aufgrund des starken Anstiegs der Infektionen mit dem Coronavirus hat der Bundesrat am 28. Oktober 2020 schweizweit gültige Massnahmen ergriffen. Bewegungskurse dürfen unter Einhaltung eines Schutzkonzeptes weiterhin stattfinden.

Das vorliegende Schutzkonzept stützt sich auf die durch das Bundesamt für Sport in Zusammenarbeit mit dem BAG erarbeiteten Grundsätze und die Vorgaben für Sport und Bewegungstraining.

Übergeordnete Grundsätze

1. Symptomfrei ins Training
2. Maskenpflicht in Sportanlagen (Garderobe, Toilette, Eingangsbereich)
3. Distanz halten (1.5m Abstand)
4. Einhaltung der Hygieneregeln des BAG
5. Präsenzlisten führen

1. Symptomfrei ins Training

Trainierende mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation.

2. Maskenpflicht

Das Tragen einer Maske ist in Garderoben, Eingangsräumen und Toiletten Pflicht. Während des Unterrichts Antara® Lifestyle kann, aber muss laut Gesetz keine Maske getragen werden, sofern 4m² pro Teilnehmer zur Verfügung stehen und nur auf der Matte trainiert wird. Die Teilnehmenden sollen ihre Maske aufbewahren bis sie im Trainingsraum an ihrem Platz sind.

3. Distanz halten

Bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, in der Garderobe, bei Besprechungen, beim Duschen, nach dem Training, bei der Rückreise. In all diesen und ähnlichen Situationen sind 1.5 Meter Abstand nach wie vor einzuhalten. Wo der Anstand nicht gewährleistet ist, muss eine Gesichtsmaske getragen werden. Auf das traditionelle Shakehands und Abklatschen und weitere Begrüssungsrituale ist weiterhin zu verzichten.

4. Einhalten der Hygieneregeln des BAG

Gründlich Hände waschen, vor und nach dem Training. Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Indem die Hände regelmässig mit Seife gewaschen werden, können wir uns schützen.

6. Präsenzlisten Führen

Um das Contact Tracing nachzuweisen, wird, wie bereits bis anhin, über SportsNow eine lückenlose Präsenzliste geführt.

7. Als Basis gilt das Schutzkonzept des Physio- und Medifit Bäretswil sowie des BGB-Schweiz.



Neues Coronavirus Aktualisiert am 9.10.2020

SO SCHÜTZEN WIR UNS. 

Wichtiger denn je: Anstieg der Infektionszahlen stoppen.



Abstand halten.



Maske tragen, wenn Abstandhalten nicht möglich ist.



Gründlich Hände waschen.



Bei Symptomen sofort testen lassen und Zuhause bleiben.



Zur Rückverfolgung immer vollständige Kontaktdaten angeben.



Um Infektionsketten zu stoppen: SwissCovid App downloaden und aktivieren.



Bei positivem Test: Isolation. Bei Kontakt mit positiv getesteter Person: Quarantäne.



Hände schütteln vermeiden.



In Taschensack oder Armbeuge husten und niesen.



Nur nach telefonischer Anmeldung in Arztpraxis oder Notfallstation.

www.bag-coronavirus.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



SwissCovid App
Download

KatjaFit

Katja Egli

Adetswilerstrasse 45, 8345 Adetswil

079 370 32 56, info@katjafit.ch,

www.katjafit.ch

Adetswil, 30.10.2020

