

# mybodyFITness **COVID 19 Schutzkonzept** für Group Fitness Training Jazzercise

Juni 2020

Erstellt von: Andrea Lengacher, Corona-Beauftragte & Jazzercise Instruktoren

## Ausgangslage

Seit dem 6. Juni 2020 ist der Trainingsbetrieb in allen Sportarten unter Einhaltung von Schutzkonzepten wieder zulässig. Auf den 22. Juni 2020 sind weitere Anpassungen in Kraft getreten.

Bei Sportaktivitäten, in denen ein dauernder enger Körperkontakt erforderlich ist, wird empfohlen, die Trainings in beständigen Gruppen stattfinden zu lassen. Als enger Kontakt gilt dabei die längerdauernde (> 15 Minuten) oder wiederholte Unterschreitung einer Distanz von 1.5 Metern ohne Schutzmassnahmen.

Die Hygiene- und Abstandsregeln des BAG müssen weiterhin eingehalten werden. Können die Distanzregeln nicht immer eingehalten werden, müssen Personenkontakte nachverfolgt werden können (= Contact Tracing).

Das vorliegende mybodyFITness-Schutzkonzept basiert auf dem angepassten Qualicert COVID-19-Schutzkonzept für Fitness- und Trainingscenter, April 2020, unter besonderer Berücksichtigung der Vorgaben für Gruppenfitnesskurse sowie des Schutzkonzepts für Bewegungsunterricht (bgb Schweiz, gültig ab 6.6.20). Unter Einhaltung der Distanz- und Hygieneregeln sind Gruppenkurse grundsätzlich wieder ohne Einschränkung der Gruppengrösse möglich.

### **Folgende fünf Grundsätze müssen im Trainingsbetrieb zwingend eingehalten werden:**

#### 1. Symptome – nur gesund und symptomfrei ins Training

Trainierende mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen.

#### 2. Abstand halten

Bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, in der Garderobe, beim Duschen, nach dem Training, bei der Rückreise gilt: Halten Sie Abstand zu anderen Menschen. Eine Ansteckung mit dem neuen Coronavirus kann erfolgen, wenn man zu einer erkrankten Person weniger als 1,5 m Abstand hält. Indem Sie Abstand halten, schützen Sie sich und andere vor einer Ansteckung. Im eigentlichen Trainingsbetrieb ist der Körperkontakt wieder in allen Sportarten zulässig.

#### 3. Einhaltung der Hygieneregeln des BAG

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Indem Sie Ihre Hände regelmässig mit Seife waschen, können Sie sich schützen.

#### 4. Präsenzlisten führen – zur Nachverfolgung enger Kontakte von infizierten Personen.

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing einfacher zu gestalten, werden grundsätzlich Präsenzlisten geführt. Kontaktpersonen der infizierten Person können von den kantonalen Gesundheitsbehörden in Quarantäne gesetzt werden.

#### 5. Bezeichnung verantwortliche Person

Wer ein Training plant und durchführt, muss eine verantwortliche Person bezeichnen, die für die Einhaltung der geltenden Rahmenbedingungen zuständig ist.

## Umsetzung

### ★ Grundsatz 1: Nur symptomfrei ins Training

Wir gehen davon aus, dass Kundinnen in Eigenverantwortung bei Symptomen wie Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber oder Fiebergefühl, Muskelschmerzen, ... nicht ins Training kommen. Das gleiche gilt für InstruktorInnen.

### ★ Grundsatz 2: Abstand halten

Beim Eintreten ins Studio, in der Garderobe, nach dem Training, bei der An- und Rückfahrt – in all diesen und ähnlichen Situationen sind 1,5 Meter Abstand nach wie vor einzuhalten.

Daher dürfen sich in der Garderobe max. 3 Personen gleichzeitig aufhalten.

Um den Abstand von 1,5 m auch während des Trainings einzuhalten, dürfen maximal 8 Personen plus 1 Instruktorin teilnehmen.

### ★ Grundsatz 3: Einhaltung Hygieneregeln des BAG

Vor dem Betreten des Studios steht am Eingang ein Händedesinfektionsmittel zur Verfügung. Matten und Hanteln werden nach Gebrauch von den InstruktorInnen gereinigt resp. desinfiziert.

### ★ Grundsatz 4: Präsenzlisten führen

Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führen wir anhand der elektronischen Anmeldungen Präsenzlisten für jede Lektion.

### ★ Grundsatz 5: Bestimmung Corona-Beauftragte

Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. Das ist Andrea Lengacher, andrea.lengacher@gmail.com, 079 376 57 80.

## Massnahmen

### Eintritt

Der Eintritt ins Studio erfolgt einzeln, die Kundinnen warten (der 1,5-Meter-Abstand ist in Eigenverantwortung einzuhalten), bis die vorherige Person mit der Händedesinfektion fertig ist.

### Garderobe

In der Garderobe dürfen sich max. 3 Personen gleichzeitig aufhalten. Die Zeit in der Garderobe ist auf ein Minimum zu begrenzen. Die Kundinnen müssen daher bereits im Trainingsoutfit erscheinen. In der Garderobe dürfen nur zusätzliche Kleidungsstücke/Tasche abgelegt werden. Nach der Lektion muss das Studio schnellstmöglich verlassen werden.

### Training

Um während der Lektion den Abstand von 1,5 Metern besser wahren zu können, werden die Choreografien so angepasst, dass Vorwärtsbewegungen vermieden werden, d.h. z. B. statt 4 Schritte vor und zurück einfach 8 am Platz. Schritte kann man auch seitlich machen statt vorwärts.

### Hygiene

Um das Risiko von Kontaktübertragungen zu minimieren, muss jeder, der das Studio betritt als erstes die Hände desinfizieren.

Falls Hanteln und/oder Matten benutzt werden, werden sie nach jedem Gebrauch von der Instruktorin desinfiziert. Die Kundinnen lassen die Hanteln und Matten dafür einfach an ihrem Platz liegen.

Sofern Matten benutzt werden, muss die Matte mit einem sauberen Handtuch bedeckt werden. Das Handtuch muss mind. 140 x 80 cm gross sein, um die Matte (120 x 60 cm) komplett abzudecken.

Türfallen, Fenstergriff, Kurbel (Dach) werden NUR von der Instruktorin angefasst.

Ablageflächen (Tresen), Einschaltknopf Stereoanlage, Wasserhähne, Türfallen, Schrankgriffe, Abfalleimer sind nach jeder Lektion mit einem Flächendesinfektionsmittel abzuwischen oder einzusprühen.

Um eine angemessene Durchlüftung zu erreichen, sollten vor, während und nach der Lektion Türe, Kippfenster, Dachluken geöffnet bleiben

Nach jeder Lektion sind die Bänke in der Garderobe und der Boden mit heissem Wasser und Reinigungsmittel zu wischen.

Abfalleimer (Studio, WC) sind zu leeren, bevor sie randvoll sind. Papierhandtücher und gebrauchte Desinfektionstücher sind im schwarzen Abfalleimer (mit Deckel) beim Waschbecken zu entsorgen; weitere Abfälle landen im Papierkorb bei der Theke.

Es muss immer genügend Seife und Desinfektionsmittel (Studio, WC) vorhanden sein; zum Abtrocknen der Hände steht Einwegpapier zur Verfügung.

Falls das WC benutzt wird, muss auch dort desinfiziert werden (Türfalle, Wasserhahn, Toilette). Auch der WC-Schlüssel wird nach Gebrauch desinfiziert.

Die Parkkarten kommen in Plastikmäppchen, so dass auch diese einfach desinfiziert werden können.

### Kommunikation

Dieses Schutzkonzept wird als pdf auf der Website publiziert und im Studio aufgehängt.

Die Kundeninformation wird als pdf, auf der Website publiziert, per whatsapp an alle Kundinnen verschickt und ebenfalls im Studio aufgehängt.

Liebe Kundinnen

Dank der weiteren Lockerungen ab dem 22. Juni auch im Bereich Sport können wir bei uns im Studio neu **acht** Personen pro Training zulassen.

Die neuen Rahmenvorgaben des BASPO für den Sport basieren nach wie vor auf fünf übergeordneten Grundsätzen:

★ **Nur symptomfrei ins Training**

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT am Trainingsbetrieb teilnehmen. Sie bleiben zu Hause resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab. Bitte handelt eigenverantwortlich; wir gehen davon aus, dass Ihr **bei Symptomen** wie Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber oder Fiebergefühl, Muskelschmerzen **nicht ins Training** kommt.

★ **Distanz halten**

Beim Eintreten ins Studio, in der Garderobe, nach dem Training, bei der An- und Rückfahrt – in all diesen und ähnlichen Situationen sind **1,5 Meter Abstand** nach wie vor einzuhalten. Um diesen Abstand auch während der Lektion einhalten zu können, dürfen an unseren Trainings maximal 8 Personen plus 1 Instruktorin teilnehmen.

★ **Einhaltung Hygieneregeln des BAG**

Wir bitten Euch, vor dem Betreten des Studios unser **Händedesinfektionsmittel** am Eingang zu benutzen. In Eurer individuellen Verantwortung steht die Einhaltung der «Alltagsregeln» des BAG während des ganzen Aufenthalts im Studio, also unbedingt Abstand halten, Hände waschen oder desinfizieren, keine Hände schütteln, in Taschentuch oder Armbeuge Husten und Niesen und nicht ins Gesicht fassen. Matten und Hanteln werden nach Gebrauch von uns gereinigt resp. desinfiziert.

★ **Präsenzlisten führen**

Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das **Contact Tracing** zu vereinfachen, führen wir anhand Eurer Anmeldungen Präsenzlisten.

★ **Bestimmung Corona-Beauftragte**

Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. Bei uns ist das **Andrea Lengacher**.

Nach wie vor sind wir auf Eure Mithilfe angewiesen. Bitte meldet Euch weiterhin auf unserer Website für jedes Training an. Der Eintritt ins Studio erfolgt einzeln, falls Ihr warten müsst, bitte 1,5 Meter Abstand einhalten. Am besten kommt Ihr wie bisher bereits im **Trainingsoutfit**.

**NEU** - bringt unbedingt **zwei saubere Handtücher** mit. Eines, um den Schweiß abzutrocknen, und eines um die Matte **komplett** abzudecken, d.h. es muss **deutlich grösser** als die Matte (120 cm x 60 cm) sein - also **mind. 140 cm x 80 cm**.

In der **Garderobe** bitte nur zusätzliche Kleidungsstücke/Tasche ablegen und die Trainingsschuhe anziehen. Es dürfen sich nur **max. drei Frauen gleichzeitig** dort aufhalten (Abstand halten nicht vergessen). Nach der Lektion solltet Ihr das Studio zügig verlassen.

Um eine angemessene Durchlüftung zu erreichen, bleiben das Kippfenster, die Dachluken und die Türe während der Lektion geöffnet.



Wir danken Euch herzlich, dass Ihr mit Eurer Disziplin das Trainieren auch in diesen immer noch schwierigen Zeiten möglich macht!

## COVID 19 - Checkliste für InstruktorInnen

### Vor der Lektion

- ★ Hände waschen und desinfizieren
- ★ Handdesinfektion bereitstellen
- ★ Parkkarten bereitlegen
- ★ Fenster (falls zu) und Dachluken öffnen

### Nach der Lektion

- ★ Gut durchlüften (Ventilatoren einschalten)
- ★ Parkkarten einsammeln und desinfizieren
- ★ Hanteln und Matten desinfizieren und aufräumen
- ★ Ablageflächen, Einschaltknopf Stereoanlage, Wasserhähne, Türfallen, Schrankgriffe desinfizieren
- ★ Bänke in der Garderobe und Boden mit heissem Wasser und Reinigungsmittel wischen
- ★ Falls WC benutzt wurde, dort desinfizieren. WC-Schlüssel nicht vergessen!
- ★ Kontrolle Füllstand Seife und Handdesinfektion, Papierhandtücher
- ★ Abfalleimer kontrollieren, falls voll, leeren (nur mit Handschuhen)
- ★ Ventilatoren wieder ausschalten
- ★ Dachluken schliessen, Kurbelgriff desinfizieren
- ★ Kippfenster offen lassen
- ★ Hände waschen und desinfizieren
- ★ Handdesinfektion verräumen