

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

Januar 2021

Erstellt von: Andrea Lengacher, Jazzercise Instruktorin

## Ausgangslage

Aufgrund des starken Anstiegs der Infektionen mit Corona hat der Bundesrat am 18.12.20 die schweizweit gültigen Massnahmen verschärft. Details siehe

<https://www.admin.ch/gov/de/start/dokumentation/medienmitteilungen.msg-id-81745.html>

Der Kanton Fribourg kann aufgrund der rel. tiefen Fallzahlen jedoch von der Ausnahmeregelung Gebrauch machen und erlaubt die Öffnung von Fitnesscentern (Staatsratsbeschluss vom 22.12.20, [https://bdlf.fr.ch/app/de/texts\\_of\\_law/821.40.73](https://bdlf.fr.ch/app/de/texts_of_law/821.40.73)).

Pro Person müssen 15 m<sup>2</sup> Fläche zur Verfügung stehen, erlaubt sind max. 5 Personen pro Gruppe/Kurs, inkl. Instruktorin. Garderoben und Duschen sind geschlossen.

Die Hygiene- und Abstandsregeln des BAG müssen weiterhin eingehalten werden. Die Personenkontakte müssen nachverfolgt werden können (= Contact Tracing).

Zudem gilt eine erweiterte Maskenpflicht im gesamten Studio - im Trainingsraum, Eingangsbereich, in der Garderobe, auf den Toiletten. Die Maske muss also auch während des Trainings getragen werden. Dazu ist der Abstand von 1,5 Metern zwingend einzuhalten.

Das vorliegende mybodyFITness-Schutzkonzept basiert auf dem angepassten Qualicert COVID-19-Schutzkonzept für Fitness- und Trainingscenter, April 2020, unter besonderen Berücksichtigung der Vorgaben für Gruppenfitnesskurse sowie des Schutzkonzepts für Bewegungsunterricht (bgb Schweiz, gültig ab 29.10.20).

### **Folgende sechs 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. Das gilt auch für Trainingsleitende.

#### 2. Maskenpflicht in Sportanlagen

Das Tragen einer Maske ist im gesamten Studio, im Eingangsbereich, in der Garderobe, auf den Toiletten Pflicht. Auch während des Trainings muss eine Maske getragen werden.

#### 3. Abstand halten

Bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, in der Garderobe, nach dem Training, bei der Rückreise - in all diesen und ähnliche Situationen sind 1,5 Meter Abstand einzuhalten. Auch wenn eine Maske getragen wird.

#### 4. Einhaltung der Hygieneregeln des BAG

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Indem Sie Ihre Hände vor und nach dem Training mit Seife waschen oder desinfizieren, können Sie sich schützen.

#### 5. 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.

#### 6. 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 Instruktoren.

### ★ Grundsatz 2: Maskenpflicht in Sportanlagen

Es gilt eine erweiterte Maskenpflicht im gesamten Studio - im Trainingsraum, Eingangsbereich, in der Garderobe, auf den Toiletten. Die Maske muss also auch während des Trainings getragen werden. Dazu ist der Abstand von 1,5 Metern zwingend einzuhalten.

### ★ Grundsatz 3: Abstand halten/Gruppengrösse

Um 15m<sup>2</sup> Fläche Person gewährleisten zu können, sind **3** Kundinnen plus 1 Instruktoren pro Lektion erlaubt.

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 auch mit Maske nach wie vor einzuhalten.

Die Garderobe ist geschlossen und dient nur dafür, Tasche und Kleidung kurz abzulegen.

### ★ Grundsatz 4: Einhaltung Hygieneregeln des BAG

Vor dem Betreten des Studios steht am Eingang ein Händedesinfektionsmittel zur Verfügung.

Matten und Hanteln werden nach Gebrauch von den Instruktoren gereinigt resp. desinfiziert.

### ★ Grundsatz 5: 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 6: Bestimmung Corona-Beauftragte

Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden.

Das ist Danielle Backhaus, daniellebackhaus@gmx.ch, 078 656 58 01.

## Massnahmen

### Eintritt

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

### Maskenpflicht

Instruktoren und Teilnehmerinnen behalten die Masken auf, auch während des Trainings bis der Raum verlassen wird.

### Garderobe

Die Garderobe ist geschlossen und dient nur dafür, Taschen und Kleider kurz abzulegen. Die Zeit in der Garderobe ist auf ein Minimum zu begrenzen. Die Kundinnen müssen daher bereits im Trainingsoutfit erscheinen. Nach der Lektion muss das Studio schnellstmöglich verlassen werden.

## Training

Um die Auflagen des Kantons Freiburg einzuhalten, beschränken wir unser Angebot im Moment auf reines Krafttraining, ohne Cardio, also das Format **Jazzercise Strength45**.

## 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 beide Türflügel, das 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

Der Kanton Fribourg erlaubt die Öffnung von Fitnesscentern (siehe Staatsratsbeschluss vom 22.12.20). Es gelten folgende Auflagen: „Pro Person müssen 15 m<sup>2</sup> Fläche zur Verfügung stehen, erlaubt sind max. 5 Personen pro Gruppe/Kurs, inkl. Instruktorin. Garderoben und Duschen sind geschlossen. Generell gilt Maskenpflicht.

Die neuen Rahmenbedingungen heissen also:

★ **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.

★ **Maske tragen im Studio**

Instruktorin und Teilnehmerinnen behalten auch während des Trainings die Masken auf.

★ **Gruppengrösse/Distanz halten**

Beim Eintreten ins Studio, nach dem Training, bei der An- und Rückfahrt – in all diesen und ähnlichen Situationen sind **1,5 Meter Abstand** nach wie vor einzuhalten. Pro Person müssen 15m<sup>2</sup> Fläche zur Verfügung stehen. Um diese Vorgabe einzuhalten, dürfen an unseren Trainings maximal 3 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 Handteln 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 **Danielle Backhaus**.

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 nur noch mit Maske und einzeln, falls Ihr warten müsst, bitte 1,5 Meter Abstand einhalten. Da die Garderobe geschlossen ist, kommt Ihr am besten bereits im **Trainingsoutfit**.

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** dürfen nur Kleidungsstücke/Tasche abgelegt werden. Es darf sich nur **max. eine Person** dort aufhalten. Nach der Lektion solltet Ihr das Studio zügig verlassen.

Um eine angemessene Durchlüftung zu erreichen, bleiben das Kippfenster, die Dachluken und beide Türflügel 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

- ★ Studio nur mit Maske betreten
- ★ Hände waschen und desinfizieren
- ★ Handdesinfektion bereitstellen
- ★ Parkkarten bereitlegen
- ★ Fenster (falls zu) und Dachluken öffnen

### Nach der Lektion

- ★ Hände waschen und desinfizieren
- ★ 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