

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

Mai 2021

Erstellt von: Andrea Lengacher, Jazzercise Instruktoren

## Ausgangslage

Der Bundesrat hat am 14.04.21 entschieden, die Corona Massnahmen im Sport ab Montag, 19. 04.21 zu lockern. Bewegungskurse dürfen unter Einhaltung der aktuell geltenden Bestimmungen und eines Schutzkonzeptes auch in Innenräumen wieder stattfinden. Das Bundesamt für Sport und das BAG haben die momentan geltenden Rahmenbedingungen für den Sport erarbeitet.

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, im 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 Schutzkonzept für Bewegungsunterricht (bgb Schweiz, gültig ab 19.04.21).

### **Folgende 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. Maximale Teilnehmerzahl

Es dürfen maximal 15 Personen zusammen trainieren, inkl. Kursleitung.

#### 3. Maskenpflicht

Das Tragen einer Maske ist in allen Innenräumen Pflicht, also im gesamten Studio, im Eingangsbereich, in der Garderobe, auf den Toiletten. Auch während des Trainings muss eine Maske getragen werden. Auf das Tragen einer Maske kann bei Ausdauersportarten nur verzichtet werden, wenn pro Person 25m<sup>2</sup> zur Verfügungen stehen.

#### 4. Mindestplatzbedarf & Distanz

Bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, in der Garderobe, nach dem Training, bei der Rückreise - in all diesen und ähnliche Situationen sind (auch mit Maske) 1,5 Meter Abstand einzuhalten. Zusätzlich gilt eine Mindestplatzvorgabe von 10 m<sup>2</sup> pro Person

#### 5. Einhaltung der Hygieneregeln des BAG

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Indem die Hände vor und nach dem Training mit Seife gewaschen oder desinfiziert werden, kann man sich schützen. Zudem sind die Räume regelmässig und gründlich zu lüften, v.a. während des Trainings.

#### 6. 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.

#### 7. 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: Maskenpflicht in Sportanlagen

Es gilt eine erweiterte Maskenpflicht im gesamten Studio - im Trainingsraum, im 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 mind. 10m<sup>2</sup> Fläche pro Person gewährleisten zu können, sind **max. 6** Kundinnen plus **1** Instruktorin pro Lektion (mit Maske) erlaubt. Ohne Maske (25 m<sup>2</sup> pro Person) sind nur 2 Kundinnen plus 1 Instruktorin 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.

### ★ 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 InstruktorInnen 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

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

### Garderobe

In der Garderobe sollten sich max. 2 Personen gleichzeitig aufhalten. 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 einzuhalten und mit Maske trainieren zu können, beschränken wir unser Angebot im Moment auf reines Krafttraining, ohne Cardio, also das Format **Jazzercise Strength60**.

## Wirksame Lüftung

Um eine angemessene Durchlüftung zu erreichen, bleiben vor, während und nach der Lektion beide Türflügel, das Kippfenster und Dachluken geöffnet.

## 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.

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.

## 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 Bundesrat erlaubt die Öffnung von Fitnesscentern ab dem 19. April 21. Es gelten folgende Auflagen: „Pro Person müssen 10 m<sup>2</sup> Fläche zur Verfügung stehen, erlaubt sind max. 15 Personen pro Gruppe/Kurs, inkl. Instruktorin. 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, im Eingangsbereich und auch auf dem WC**

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 **10m<sup>2</sup>** Fläche zur Verfügung stehen. Um diese Vorgabe einzuhalten, dürfen an unseren Trainings **maximal 6 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. 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 sich **nur 2 Personen gleichzeitig** 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
- ★ Fenster (falls zu) und Dachluken öffnen

### Nach der Lektion

- ★ Hände waschen und desinfizieren
- ★ Gut durchlüften (Ventilatoren einschalten)
- ★ 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