

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

Juni 2021

Erstellt von: Andrea Lengacher, Jazzercise Instruktoren

Ausgangslage

Der Bundesrat hat am 23.06.21 entschieden, die Corona Massnahmen im Sport und Bewegungsbereich ab Samstag, 26.06.21 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.

Das vorliegende mybodyFITness-Schutzkonzept basiert auf dem [Schutzkonzept des BGB Schweiz](#) für Bewegungsunterricht (bgb Schweiz, gültig ab 26.06.21).

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. Das gilt auch für Trainingsleitende.

2. Contact Tracing: Präsenzlisten führen zur Nachverfolgung der Kontakte von infizierten Personen.

Bei Kursen, die drinnen stattfinden, müssen die Kontaktdaten aller Teilnehmerinnen zwingend erfasst werden. Vorname, Name, Telefonnummer und E-Mail-Adresse müssen angegeben werden.

3. Maskenpflicht

Für Bewegungskurse gibt es keine Maskenpflicht mehr. Das gilt drinnen und draussen. Achtung: In Räumlichkeiten, in denen die sportlichen Aktivitäten nicht ausgeübt werden (Eingangsbereich, Garderobe, Toiletten), müssen weiterhin Masken getragen werden.

4. Gruppengrössen & Distanz

Für Bewegungskurse gibt es keine Begrenzung der Gruppengrössen mehr. Auch bezüglich der Platzvorgaben pro Person gibt es keine Einschränkungen.

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. Das Risiko der Übertragung des neuen Coronavirus lässt sich durch geeignete Lüftungsmassnahmen reduzieren.

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 InstruktorInnen.

★ Grundsatz 2: Contact Tracing

Zur Nachverfolgung der Kontakte von infizierten Personen führen wir Präsenzlisten, auf denen wir Vorname und Name der Teilnehmerinnen notieren. Diese Listen werden 14 Tage aufbewahrt und anschliessend vernichtet. Telefonnummern und E-Mail-Adressen sind in unserer Datenbank bereits erfasst.

★ Grundsatz 3: Maskenpflicht

Im Trainingsraum muss keine Maske mehr getragen werden. Da sich unsere Garderobe im Trainingsraum befindet, gilt dies auch hier. Jedoch muss im Eingangsbereich des Gebäudes, im Gang und auch auf der Toilette eine Maske getragen werden.

★ Grundsatz 4: Gruppengrösse & Distanz

Es gibt diesbezüglich keine Vorgaben und Einschränkungen mehr. Wir achten jedoch trotzdem darauf, uns nicht unnötig zu nahe zu kommen.

★ Grundsatz 5: Einhaltung Hygieneregeln des BAG

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

★ 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

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, sollte 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 hat am 23.06.21 entschieden, die Corona Massnahmen im Sport und Bewegungsbereich ab Samstag, 26.06.21 zu lockern. Für Bewegungskurse gibt es keine Maskenpflicht mehr. Das gilt drinnen und draussen. Achtung: In Räumlichkeiten, in denen die sportlichen Aktivitäten nicht ausgeübt werden (Eingangsbereich, Garderobe, Toiletten), müssen weiterhin Masken getragen werden. Es gibt auch keine Begrenzung der Gruppengrössen und keine Platzvorgaben pro Person mehr.

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.

★ **Präsenzlisten führen**

Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das **Contact Tracing** zu vereinfachen, notieren wir Eure Namen pro Lektion auf Präsenzlisten.

★ **Maske tragen**

Während des Trainings müssen im Studio keine Masken mehr getragen werden. Jedoch gilt weiterhin die allgemeine Maskenpflicht im Eingangsbereich des Gebäudes und auf dem WC.

★ **Distanz & Gruppengrösse**

Es gibt diesbezüglich keine Vorgaben und Einschränkungen mehr. Im Sinne des eigenverantwortlichen Handelns achten wir jedoch trotzdem darauf, uns nicht unnötig zu nahe zu kommen.

★ **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. Matten und Hanteln werden nach Gebrauch von uns gereinigt resp. desinfiziert.

★ **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 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**.

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



lichen Dank!

COVID 19 - Checkliste für InstruktorInnen

Vor der Lektion

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

Nach der Lektion

- ★ Hände waschen und desinfizieren
- ★ Gut durchlüften (Ventilatoren!)
- ★ 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)
- ★ Dachluken schliessen, Kurbelgriff desinfizieren
- ★ Kippfenster offen lassen