

Neue Rahmenbedingungen

Gemäss Entscheid des Bundesrates gelten ab dem 12. Dezember 2020 folgende neue Bestimmungen für unseren Trainingsbetrieb:

- Trainings dürfen nur bis 19.00 Uhr stattfinden
- Max. Teilnehmerzahl (inkl. Trainer) ist auf 5 Personen limitiert

Folgende Grundsätze müssen im Trainingsbetrieb weiter zwingend eingehalten werden:

1. Risikobeurteilung und Triage

- Teilnehmer sowie Trainer mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie informieren die Corona-Beauftragte über ihre Krankheitssymptome, bleiben Zuhause resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab.
- Besonders gefährdete Personen beachten die spezifischen Vorgaben des BAG und nehmen am Training nicht teil.

2. Abstand halten

- Die Anreise an den Trainingsort erfolgt, wenn möglich, mit dem eigenen Fahrzeug (Auto, Motorrad, Fahrrad) oder zu Fuss. Die öffentlichen Verkehrsmittel sind zu vermeiden.
- Die Anreise erfolgt, wenn möglich, im Trainingsoutfit. Sollte dies nicht möglich sein sind in der Garderobe und Duschen der 1.5-Meter-Abstand einzuhalten.
- Auch beim Betreten und Verlassen des Trainingsraumes sind die Abstandsregelungen einzuhalten. Beim Eintreffen vor dem Training gehen alle Teilnehmer einzeln und ohne Kontakt zu anderen Teilnehmern, zügig in den Trainingsraum und platziert ihre Wertsachen etc. im 1.5-Meter-Abstand im Raum.
- Nach dem Training gehen alle Teilnehmer einzeln und möglichst rasch nach Hause. Auf "Smalltalk" vor und nach dem Training wird vorerst verzichtet.
- Allgemein gilt, es darf während der ganzen Zeit kein Körperkontakt stattfinden!

3. Hygienemassnahmen

- Jeder Teilnehmer inkl. Trainer reinigen sich vor und nach dem Training die Hände mit Wasser und Seife oder mit Handdesinfektionsmittel.
- Jeder Teilnehmer nimmt sein eigenes Trainingsequipment mit (wie z.B. Trainingsmatte, Handtuch, Trinkflasche etc.). Gebrauchtes Material vor Ort wird nach dem Training entsprechend desinfiziert.

4. Infrastruktur

- Das Gruppentraining am Donnerstag im Gymnastikraum der Kantonsschule Zug wird auf 18.00 – 19.00 Uhr vorverlegt und kann auf Grund der Grösse und Belüftung des Raumes weiterhin stattfinden. Aktuell mit max. 4 Teilnehmern + 1 Trainer.
- Personal Trainings finden in der Praxis Physio-Aktiv in Baar an Randzeiten oder nach Praxisschliessung (bis aktuell 19.00 Uhr) oder privat beim Kunden statt. Dabei ist stets auf den geforderten Mindestabstand und Hygienevorschriften zu achten.

Trainingsutensilien:

- Im Gruppentraining nimmt jeder selbst sein Trainingsmaterial mit. Falls etwas vergessen worden sein sollte, wird Material vom Anbieter an den Teilnehmer abgegeben. Dieses bleibt während des ganzen Trainings in dessen Besitz und wird im Anschluss gründlich gereinigt und desinfiziert zurückgegeben.
- Im Personal Training wird überwiegend ohne zusätzliches Trainingsmaterial trainiert. Sollte doch Equipment benutzt werden, ist dieses im Anschluss zu reinigen und zu desinfizieren.

5. Trainingsbetrieb und -organisation

Anpassung des Trainingsbetriebs:

- Die Trainerinnen organisieren den Trainingsablauf so, dass die Einhaltung des Mindestabstandes während des Trainings gegeben ist. Dies gilt auch während den Instruktionen oder beim Warten auf die nächste Übung.
- Die Trainerinnen instruieren somit die einzelnen Übungen optisch und akustisch.
- Während des Trainings darf es zu keinem Zeitpunkt zu physischem Kontakt mit den Teilnehmern kommen!

Präsenzlisten führen:

- Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führen wir bei sämtlichen Trainingseinheiten via der Software sportsnow eine Präsenzliste. Die Person die das Training leitet, ist für das korrekte eintragen verantwortlich.

6. Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

Die Trainerinnen tragen die Verantwortung für die Umsetzung der Schutzmassnahmen. Ausserdem ist jede/r Teilnehmer/-in im Interesse der Gruppe und gegenüber der gesamten Bevölkerung verpflichtet, sich solidarisch und mit hoher Selbstverantwortung an das Schutzkonzept zu halten, und die notwendigen Massnahmen konsequent umzusetzen. Die Durchsetzung dieses Schutzkonzeptes obliegt der Leitung. Diese übernimmt die Kommunikation an die Trainerinnen, gibt Informationen weiter, kontrolliert die Umsetzung des Schutzkonzeptes und nimmt nötigenfalls Korrekturen vor.

7. Kommunikation des Schutzkonzeptes

Das vorliegende Schutzkonzept wird allen Trainerinnen und allen Kundinnen und Kunden zugestellt, sowie für auf der Homepage publiziert.

Zug, Dezember 2020

Jenny Suter-Jäger