

Gemäss Beschluss des Bundesrates vom 29. April 2020 dürfen Sportvereine bei Vorlage eines Schutzkonzeptes per 11. Mai 2020 ihre Trainings wieder aufnehmen.

### Zielsetzung

Ziel ist es, die schrittweise Wiederaufnahme der Trainingsaktivitäten im Gruppentraining sowie Personal Training unter Einhaltung der gesundheitlichen/ epidemiologischen Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) zu ermöglichen. Die Verantwortung zur Umsetzung der Vorgaben liegt bei den Trainerinnen. Die Schutzbestimmungen werden kontinuierlich den aktuellen COVID-19 Verordnungen angepasst.

### Übergeordnete Grundsätze

- Einhaltung der Hygieneregeln inkl. Maskenpflicht gemäss BAG
- Einhaltung der Abstandsregelungen (1.5m Abstand zwischen allen Personen innerhalb der Gruppe und kein Körperkontakt!)
- Die Nachverfolgung möglicher Infektionsketten der Teilnehmer ist durch unser online Anmeldetool gewährleistet.

#### **1. Risikobeurteilung und Triage**

- Teilnehmer sowie Trainer mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie informieren die Leitung über ihre Krankheitssymptome, bleiben Zuhause und kontaktieren den Hausarzt.
- Besonders gefährdete Personen beachten die spezifischen Vorgaben des BAG und nehmen am Training nicht teil.

#### **2. Anreise, Ankunft & Abreise zum/vom Trainingsort**

- 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. Garderobe und Duschen stehen zur Verfügung, jedoch gilt auch hier der Mindestabstand von 1.5m und Maskenpflicht (Garderobe).
- Auch beim Betreten und Verlassen des Trainingsraumes sind die Abstandsregelungen einzuhalten.
- Nach dem Training gehen alle Teilnehmer einzeln und möglichst rasch nach Hause. Auf "Smalltalk" vor und nach dem Training wird so gut es geht verzichtet bzw. nur mit dem nötigen Abstand von 1.5m abgehalten.

#### **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 wenn möglich sein eigenes Trainingsequipment mit (wie z.B. Trainingsmatte, Handtuch, Trinkflasche etc.). Falls Materialsharing stattfindet, wird dieses nach dem Training entsprechend desinfiziert.

#### **4. Infrastruktur**

- Das Gruppentraining findet Donnerstags, 18.15 – 19.15 Uhr im Gymnastikraum der Kantonsschule Zug statt. Der Mindestabstand kann durch den grossen Raum (150m<sup>2</sup>) und der Anzahl Teilnehmer entsprechend eingehalten werden.
- Personal Trainings finden in der Praxis Physio-Aktiv in Baar nach Praxischliessung statt. Der Mindestabstand sowie maximale Personenzahl ist somit ebenfalls gewährleistet.

##### 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!

##### Organisation und Planung:

- Die Leitung passt die Buchungsmöglichkeiten im vorhandenen Buchungstool so an, dass sich nur eine maximale Teilnehmerzahl gemäss Raumgrösse für ein Gruppentraining anmelden kann.

#### **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, 18. November 2020

Jenny Suter-Jäger