

### **Neue Rahmenbedingungen**

Der Bundesrat hat am 8. September 2021 weitere Anpassungen der Corona-Massnahmen beschlossen. Der Trainingsbetrieb in allen Sportarten unter Einhaltung von vereinspezifischen Schutzkonzepten sowie Vorweisen eines gültigen COVID-19-Zertifikates, sind weiterhin zulässig. Bei Sportaktivitäten, in denen ein dauernder enger Körperkontakt erforderlich ist, müssen die Trainings so gestaltet werden, dass sie ausschliesslich in beständigen Gruppen stattfinden mit Führung einer entsprechenden Präsenzliste. Als enger Kontakt gilt dabei die längerdauernde (>15 Minuten) oder wiederholte Unterschreitung einer Distanz von 1.5 Metern ohne Schutzmassnahmen.

### **Folgende Grundsätze müssen im Trainingsbetrieb 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.

#### **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.). Bei einem Material-Sharing wird das benutzte Equipment nach dem Training entsprechend gereinigt.

#### **4. Infrastruktur**

- Es gibt keine Einschränkungen zur Anzahl Teilnehmer, der Mindestabstand von 1.5 Meter muss jedoch stets eingehalten werden. Dies ist in den Gruppentrainings am Donnerstag im Gymnastikraum der Kantonsschule Zug aufgrund der kleinen Trainingsgruppe stets gewährleistet.
- Personal Trainings finden in der Praxis Physio-Aktiv in Baar an Randzeiten oder nach Praxisschliessung 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.

##### 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, 12.09.2021

Jenny Suter-Jäger