

vivagym Gymnastik Schutzkonzept für Bewegungsunterricht (Kleingruppentraining) in Anlehnung des Schutzkonzeptes des Berufsverbandes für Gesundheit und Bewegung Schweiz

Ausgangslage

Der Bundesrat lockert auch im Sport die Massnahmen gegen die Ausbreitung des Coronavirus. Ab 11. Mai 2020 sind – unter Voraussetzungen wie Schutzkonzepte und Hygienevorschriften – wieder Trainings möglich. Dies gilt im Breitensport sowie auch im Leistungssport. Dies hat der Bundesrat in seiner Sitzung vom 29. April 2020 beschlossen.

Die Lockerungsschritte unterstehen klaren Vorgaben. Im Breitensport können Trainings in sämtlichen Sportarten und weiteren Aktivitäten wieder aufgenommen werden. Dabei gelten folgende Einschränkungen: Die Sportaktivität darf nur in Kleingruppen mit maximal 5 Personen, ohne Körperkontakt und unter Einhaltung der Hygiene- und Distanzregeln erfolgen. Es gilt die Verordnung 2 über Massnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus (COVID-19, Stand 29.4.2020).

Sportartspezifische Voraussetzungen

Bewegungstraining mit gymnastischem Charakter ist eine Einzelsportart, welche alleine oder in Gruppen ausgeführt wird. Die Inhalte des Bewegungstrainings erlauben es, die verlangten Regeln zur Bekämpfung des Coronavirus jederzeit einzuhalten.

Bewegungstraining mit gymnastischem Charakter ist eine Sportart mit sehr geringem Unfallrisiko. Deshalb braucht es zur Prävention von Unfällen keine spezifischen Vorkehrungen.

Bewegungstraining mit gymnastischem Charakter richtet sich an Personen jeden Alters. Das Training richtet sich gleichermassen an gesunde Personen, wie auch an Personen, welche an leichteren Vorerkrankungen leiden (insbesondere aus dem Bereich der nicht übertragbaren Krankheiten). Deshalb enthält dieses Schutzkonzept, wo notwendig, spezifische Massnahmen für Kursteilnehmende und Kund/innen, welche einer Risikogruppe angehören.

Übergeordnete Schutzmassnahmen

- Die Hygieneregeln des BAG müssen eingehalten werden.
- Die Abstandsvorschriften müssen eingehalten werden: 2 Meter Abstand zu anderen Personen, 10 Quadratmeter pro Person.
- Körperkontakt ist verboten.
- Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung der Infektionsketten.
- Besonders gefährdete Personen halten sich weiterhin an die Schutzmassnahmen des BAG und bleiben, wenn immer möglich, zu Hause. Der Schutz von besonders gefährdeten Mitarbeitenden ist in der COVID-19-Verordnung 2 ausführlich geregelt. Dies gilt sowohl für Kursleitende und Trainer/innen als auch für Kursteilnehmende.
- Vorbehalten bleiben zusätzliche Vorgaben der Kantone.



Zielsetzung des Schutzkonzepts

Das Schutzkonzept entspricht den behördlichen Vorgaben und wird mit Empfehlungen ergänzt. Wir halten uns strikte an die Vorgaben und verhalten uns vorbildlich. Die Gesundheit und das Wohlergehen aller Beteiligten stehen im Vordergrund.

- Klare und einfache Regeln bieten Sicherheit für die Leiterin und die TeilnehmerInnen /
- Kursteilnehmende können die angeleiteten Trainingsangebote wieder nutzen.

Allgemeine Verantwortlichkeit

Die vivagym Uster gibt die zwingenden Vorgaben des BASPO und BAG weiter und empfiehlt spezifische Massnahmen. Die Verantwortung für die Umsetzung liegt bei den Kursleitenden. Dieses Schutzkonzept wird kontinuierlich der aktuellen COVID-19-Verordnung und den entsprechenden Massnahmen des Bundesrats angepasst und revidiert. Die vivagym zählt auf die Solidarität und Selbstverantwortung aller Beteiligten!

Allgemeine Massnahmen

- Die Kursleiterin mit Krankheitssymptomen darf nicht unterrichten.
- TeilnehmerInnen mit Krankheitssymptomen dürfen am Training nicht teilnehmen.
- Personen mit Krankheitssymptomen bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen.
- Die Leiterin ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren.

Verantwortlichkeit

- Die vivagym ernannt Karin Maurer als COVID-19-Beauftragte zur Sicherstellung aller Vorgaben.
- Die COVID-19-Beauftragte stellt sicher, dass die Trainer/innen die Inhalte des Schutzkonzepts kennen und es korrekt umsetzen können.
- Die Verantwortlichkeiten zur Umsetzung der Massnahmen werden zwischen der COVID-19-Beauftragten und den Trainer/innen in einem persönlichen Gespräch oder Telefonisch festgelegt.
- Der Trainingsbetrieb kann erst ab dem Moment aufgenommen werden, wenn die geforderten Massnahmen und Empfehlungen umgesetzt werden können.

Räumliche Organisation

- Die Garderoben und Duschen in den Turnhallen können nicht benützt werden. Die Kursteilnehmenden sollen bereits umgezogen zum Training erscheinen.
- Die Turnhallen WC-Anlagen sind geöffnet.
- Ansammlungen von Personen müssen vermieden werden.
- Türen und Tore sollen wo möglich offengelassen werden, um Berührungen zu minimieren.

Organisation der Personenbewegungen

- Damit das Zusammentreffen von Trainierenden bzw. Mitgliedern verschiedener Trainingsgruppen auf ein Minimum reduziert wird, dürfen die Nutzenden erst pünktlich auf die Trainingszeit die Gesamtanlage betreten. Das Training endet 15 Minuten vor der reservierten Zeit, damit keine Begegnungen mit der nachfolgenden Trainingsgruppe entstehen.

Gruppengrösse im Kleingruppenunterricht

Gemäss der Schutzverordnung der Stadt Uster dürfen sich in einer 1-fach Turnhalle: max. 2 Gruppen à 5 Personen aufhalten.

Die beiden Personengruppen sollen sich nicht mischen. Die beiden Personengruppen dürfen deshalb nicht zur selben Zeit den Raum betreten oder verlassen

Reinigung

- Hände werden vor und nach jedem Training gründlich desinfiziert. Reinigungs- und Desinfektionsmittel sind von der Kursleiterin mitzubringen und am Eingang zur Turnhalle aufzustellen. Die Teilnehmenden werden gebeten selber auch Desinfektionsmittel mitzubringen.
- Türgriffe und Handläufe müssen durch die Kursleiterin vor und nach dem Training desinfiziert werden.
- Es wird nur persönliches Trainingsmaterial verwendet; es steht in der Eigenverantwortung dies entsprechend zu reinigen / desinfizieren.

Information der TeilnehmerInnen

Die Vorgaben und Empfehlungen für Kursteilnehmende werden vor der Aufnahme des Betriebs allen involvierten Personen, Trainer/innen und TeilnehmerInnen) per Email, schriftlich oder mündlich bekanntgegeben und auf der Homepage aufgeschaltet. Ein entsprechender Flyer wird in der ersten Lektion abgegeben.

- Anlaufstelle für alle Fragen der Teilnehmenden ist die die COVID-19-Beauftragte Karin Maurer der vivagym Dies wird auf dem Flyer Schutzkonzept der vivagym, der Homepage und per Email bekannt gemacht.

Vorgaben und Empfehlungen für Kursteilnehmende

- Alle Beteiligten halten sich solidarisch und mit hoher Selbstverantwortung an die besonderen Vorschriften für den Trainingsbetrieb. Dies gilt für die gesamte Zeitdauer in welcher Schutzmassnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus notwendig sind.
- Sämtliche offiziellen Vorgaben müssen eingehalten werden, namentlich die Distanz- und Hygienemassnahmen.
- Vor und nach dem Training müssen die Hände korrekt desinfiziert werden.
- Die Turnhalledarf nur von angemeldeten Kursteilnehmer/innen aufgesucht werden.
- Kursteilnehmende erscheinen bereits umgezogen im Training.
- Pünktliches Erscheinen zum Training ist für die Erfüllung der Vorgaben zwingend.
- Die Turnhalle darf erst pünktlich zu Lektionsbeginn betreten werden.
- Nach dem Training gehen Kursteilnehmende möglichst rasch nach Hause.

