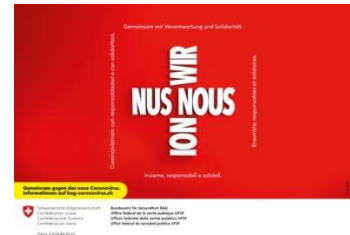


Manu's FIT – GYM, Wil



Manu's FIT – GYM Wil Covid-19 Schutzkonzept

Inhaltsverzeichnis

- 1. Einleitung**
- 2. Sportspezifische Voraussetzungen**
- 3. Zielsetzungen des Schutzkonzepts**
- 4. Allgemeine Verantwortlichkeit**
- 5. Schutzkonzept Manu's FIT-GYM**
 - a) Verantwortlichkeit**
 - b) Räumliche Organisation**
 - c) Organisation der Personenbewegungen**
 - d) Gruppengrösse**
 - e) Reinigung**
 - f) Kursteilnehmer**
- 6. Kinderhüeti**
- 7. Schlusswort**



Manu's FIT – GYM, Wil

1. Einleitung

Der Bundesrat hat in seiner Sitzung vom 29. April 2020 beschlossen, dass Trainings unter Voraussetzungen wie Schutzkonzepte und Hygienevorschriften wieder möglich sind. An der ausserordentlichen Sitzung des Bundesrates vom 18. Oktober wurde nun neu beschlossen, dass in öffentlichen Innenräumen eine Maskenpflicht gilt. Die Massnahmen wurden ab dem 29. Oktober erweitert. Somit gilt neu eine Maskenpflicht. Diese darf bei genügend Platz für das Training abgezogen werden. Ab dem 12. Dezember bis voraussichtlich 22. Januar ist nun die Teilnehmerzahl wieder auf 4 Personen beschränkt. Ebenfalls finden alle Abendkationen von 17:45 – 18:45 statt.

2. Sportspezifische Voraussetzungen

Bewegungstraining mit gymnastischem Charakter ist ein Einzelsport, welcher allein oder in Kleingruppen ausgeführt wird. Die Inhalte des Bewegungstrainings erlauben es, die verlangten Regeln zur Bekämpfung des Coronavirus jederzeit einzuhalten. Ebenfalls ist das Bewegungstraining eine Sportart mit geringem Unfallrisiko.

3. Zielsetzungen des Schutzkonzepts

Das Schutzkonzept entspricht den behördlichen Vorgaben. Das FIT-GYM ist und bleibt solidarisch. Wir halten uns strikte an die Vorgaben und verhalten uns vorbildlich. Das Wohlergehen aller Beteiligten steht im Vordergrund.

- **Klare und einfache Regeln bieten Sicherheit für Bewegungsfachleute und Kursteilnehmer**
- **Kursteilnehmer können vor Ort ihr Trainingsangebot unter der Aufsicht und Begleitung der Bewegungsfachleute wieder nutzen.**

4. Allgemeine Verantwortlichkeit

Das BAG und BASPO geben zwingende Massnahmen vor und der Fitnessverband sowie der Berufsverband für Bewegung und Gesundheit empfehlen weitere spezifische Massnahmen, die wir strikte einhalten. Das Schutzkonzept wird kontinuierlich den aktuellen COVID- Verordnungen angepasst.



Manu's FIT – GYM, Wil

5. Schutzkonzept Manu's FIT-GYM

a) Verantwortlichkeit

- **Ich, Manuela Wyniger, bin dafür verantwortlich, dass alle Vorgaben eingehalten werden.**
- **Alle Kursleiterinnen und Teilnehmerinnen kennen das Schutzkonzept und setzen dies korrekt um.**

b) Räumliche Organisation

- **Alle Lektionen finden in der Aula statt.**
- **In der Aula stehen das Trainingsmaterial sowie ein Stuhl zum Umziehen für jeden Teilnehmer in seinem Sektor bereit.**
- **Die Maskenpflicht gilt auf dem ganzen öffentlichen Areal und darf erst bei Beginn des Trainings abgenommen werden und wird nach dem Training sofort wieder aufgesetzt.**
- **Zwischen 2 Lektionen liegen 30 Minuten zum Lüften und Reinigen**

c) Organisation der Personenbewegung

- **Das FIT-GYM passt den Stundenplan so an, dass ein Zusammentreffen zweier Trainingsgruppen nicht möglich ist.**
- **Die Teilnehmerinnen reisen mit einem privaten Transportmittel an. Somit wird der öffentliche Verkehr nicht belastet.**



Manu's FIT – GYM, Will

d) Gruppengrösse

- **Die Teilnehmerzahl ist ab dem 12. Dezember auf 4 Personen beschränkt**
- **Damit das Contact Tracing sowie die Organisation der Stunden gewährleistet sind, müssen sich die Kunden vor dem Kurs anmelden.**

e) Reinigung

- **An allen Haupteingängen stehen Tische mit Desinfektionsmittel zur Verfügung. In den nahen Toiletten besteht auch die Möglichkeit die Hände zu waschen.**
- **Die Toiletten, Türgriffe, Umziehsektoren und das für die Lektion gebrauchte Material werden nach jeder Lektion gereinigt.**
- **Im Kursraum wird vor jeder Lektion grosszügig gelüftet. (Warme Kleidung für den Start sind von Vorteil)**
- **Der Trainingsboden wird 2x täglich gereinigt und desinfiziert.**

f) Kursteilnehmer

- **Teilnehmer, die sich krank fühlen, bleiben zu Hause.**
- **Es ist im Moment eine Voranmeldung nötig.**
- **Vor und nach dem Training werden die Hände gewaschen oder desinfiziert**
- **Trainierende bringen ein möglichst grosses Handtuch mit.**
- **Sämtliche offiziellen Vorgaben wie Distanz – und Hygienemassnahmen müssen eingehalten werden. (Plakate mit den Grundregeln sind an den Eingängen aufgehängt).**
- **Ab dem 19. Oktober gilt eine Maskenpflicht auf dem Areal und sämtlichen Innenräumen der Schulanlage. Somit tragen alle Teilnehmer vor und nach dem Training bis zu ihrem Trainingsplatz die Maske.**



Manu's FIT – GYM, Wil

6. Kinderhütendienst

Auch die Kleinen dürfen wieder betreut werden. Folgendes ist dabei zu beachten:

- **Die Kinder sind wenn möglich gestaffelt abzugeben und abzuholen**
- **Es darf kein Essen oder Getränk geteilt werden**
- **Alle gebrauchten Spielsachen werden nach dem Hütendienst gereinigt**
- **Wenn es das Wetter erlaubt werden die Kids draussen betreut**

Wir beziehen uns auf das Schutzkonzept des BAG

Details finden sie unter www.bag.admin.ch

[covid-19-schutzkonzept-obligatorische-schulen](http://www.bag.admin.ch/covid-19-schutzkonzept-obligatorische-schulen)

- 7. Da das Bewegungstraining eine äussert positive Wirkung auf die Gesundheit hat und überdies auch das Immunsystem stärkt, finde ich es wichtig, dass das FIT – GYM seinen Betrieb weiter aufrechterhalten. Auch die psychischen Aspekte in der situationsbedingten Isolation dürfen nicht vergessen werden! Ein Training daheim, allein in der Stube, ist niemals so effektiv wie eines mit «Mitleidenden». Das regelmässige Training unter fachlicher Anleitung und zusammen mit anderen hilft die Mobilität und Kraft, sowie die psychische Stärke, zu erhalten. Somit können weiterfolgende Gesundheitskosten reduziert werden.**

Wir alle (Sportler, Instruktoeren und das Kinderhüteteam) halten uns solidarisch und mit hoher Selbstverantwortung an das Schutzkonzept. Unsere und die Gesundheit aller geht vor.

Mit fitten Grüssen

Manu's FIT-GYM

Manuela Wyniger