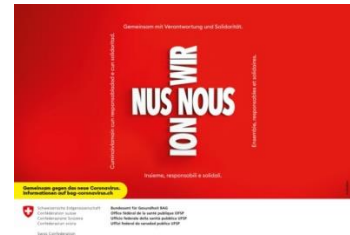


Manu's FIT – GYM, Wil



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. Dabei gelten folgende Einschränkungen: Die Sportaktivität darf nur in Kleingruppen mit maximal 5 Personen, ohne Körperkontakt unter Einhaltung der Hygiene- und Distanzregeln erfolgen. Es gilt die Verordnung 2 über Massnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus (COVID-19, Stand 29.4.2020). Ab dem 6. Juni kann nun ohne Einschränkung der Gruppengrösse trainiert werden. Eine Trainingsfläche von 10m² muss aber gewährleistet sein.

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.



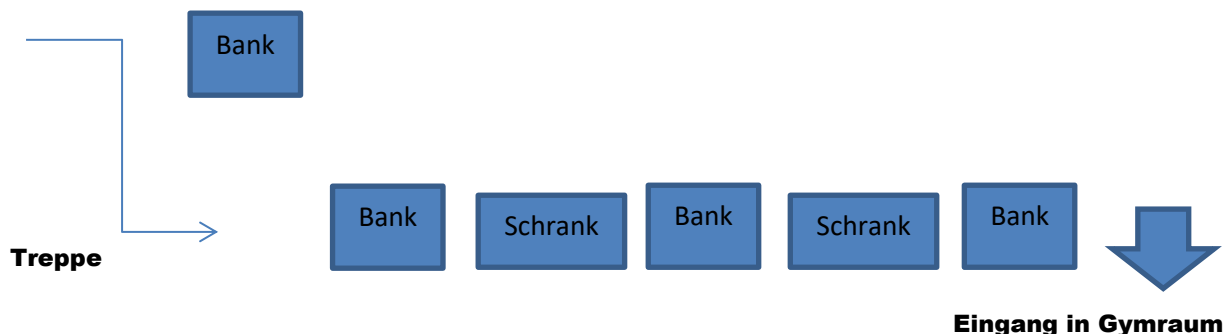
5. Schutzkonzept Manu's FIT-GYM

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

- **Die Trainierenden kommen alle umgezogen zum Training. Für Jacken und Schuhe stehen Sektoren mit mehr als 2 Meter Abstand zur Verfügung. Der Erste, der kommt, nimmt die erste Bank beim Eingang und betritt den Raum auch als Erster.**



- **Im Gymnastikraum betritt jeder den für ihn abgeklebten Sektor. Das Material wie Matten oder Hilfsmittel liegen bereit. Nach dem Training werden die gebrauchten Gegenstände liegengelassen und von der Trainerin nach der Lektion desinfiziert.**
- **Der Gymnastikraum wird wieder einzeln verlassen. Die Teilnehmerin, die bei der Türe ist, verlässt den Raum als erstes und begibt sich zu ihrer Bank.**

Durch dieses Konzept wird der Abstand von 2 Metern immer gewahrt!

- **Zwischen 2 Lektionen liegen 30 Minuten zum Lüften und Reinigen**



Manu's FIT – GYM, Wil

c) Organisation der Personenbewegung

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

d) Gruppengrösse

- **Gemäss COVID- 19 – Verordnung sind ab den 6. Juni Trainings ohne Einschränkungen der Gruppengrösse erlaubt, jedoch beträgt der Platzbedarf pro trainierende Person 10m². Somit dürfen im Gymnastikraum der Gemeinde Wil maximal 5 Personen zusammen trainieren.**
- **Damit nicht zu viele Kunden vor Ort sind, müssen sich diese vor dem Kurs anmelden.**

e) Reinigung

- **An allen Haupteingängen stehen Tische mit Desinfektionsmittel zur Verfügung. Ebenfalls findet man eine Station zur Desinfektion vor den Umkleidesektoren. Dort 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 die Türe immer offen sein, damit der Raum gut durchlüftet wird.**
- **Die Lüftung wird dem Stundenplan angepasst**
- **Der Trainingsboden wird täglich gereinigt und desinfiziert.**



Manu's FIT – GYM, Wil

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.**
- **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 und vor den Umkleidesektoren aufgehängt).**

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](https://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 wieder aufnehmen kann. 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. Ich bin überzeugt, dass es mit der Einhaltung dieses Schutzkonzeptes keine negative Folgen für unsere Gesundheit oder ein einschleppen des Virus in die Örtlichkeiten der Schulanlage Landbüel geben wird.**

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