

movimento
> > > GESUNDHEITSTRAINING

movimento
Gesundheitstraining
Im Spitzler 7
CH-8902 Urdorf

078 775 95 00
andrea@movi-urdorf.ch
www.movi-urdorf.ch

movimento Gesundheitstraining

Schutzkonzept für den allgemeinen Trainingsbetrieb sowie

für die Kurse von Andrea Pucher ab 19. Oktober 2020

Version: 28. Mai 2020, Vorlagen Swiss Olympic und BGB

Ersteller: Andrea Pucher

movimento
> > > GESUNDHEITSTRAINING

Neue Rahmenbedingungen

Ab dem 6. Juni 2020 ist der Trainingsbetrieb in allen Sportarten unter Einhaltung von spezifischen Schutzkonzepten wieder 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 2 Metern ohne Schutzmassnahmen.

Folgende fünf Grundsätze müssen im Trainingsbetrieb zwingend eingehalten werden:

1. Nur symptomfrei ins Training

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT am Trainingsbetrieb teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab.

2. Maskenpflicht

Das Tragen der Maske ist im Eingangsbereich und bis auf die Matte und zurück Pflicht. Während des Trainings kann, muss aber laut Gesetz keine Maske getragen werden.

3. Abstand halten

Bei der Anreise, beim Eintreten ins movimento, im Entrée, bei Besprechungen, nach dem Training, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen sind **zwei Meter Abstand** nach wie vor einzuhalten und auf das Händeschütteln ist weiterhin zu verzichten. Einzig im eigentlichen Trainingsbetrieb ist der Körperkontakt in allen Sportarten wieder zulässig. Pro Person müssen **mindestens 10 m2 Trainingsfläche** zur Verfügung stehen, was bedeutet, dass an den Trainings im movimento **maximal 6 Personen** teilnehmen dürfen.

Gemäss Update BASPO vom 03.06.2020 darf die Referenzgrösse von 10 m2 unterschritten werden bei Sportarten mit engem Kontakt wie z. B. WingTsun (der Abstand zwischen den Paaren ist einzuhalten) sowie bei Aktivitäten, die mit wenig Bewegung auf einer klar eingegrenzten Fläche (z. B. Matten) auskommen (Pilates). Die entsprechenden Trainings sind so auszugestalten, dass die Abstands-Empfehlungen von Paar zu Paar oder von Matte zu Matte jederzeit eingehalten werden können.

Aufgrund der schlechten Lüftungsmöglichkeiten finden die Pilates- und Rückengymnastik-Lektionen von Andrea zum Schutz der zahlreichen KursteilnehmerInnen, die zur Risikogruppe gehören, mit nur maximal 6 Personen (+ Andrea Pucher) statt.

4. Hygiene (nach Empfehlungen BASPO und BGB)

Im movimento werden die Hände vor und nach dem Training desinfiziert (Händedesinfektionsmittel durch Kursleitung gestellt). Trainingsmaterial wie Matten werden nach jedem Gebrauch desinfiziert (Umgebungsdesinfektionsmittel durch movimento gestellt). Beim Händewaschen benutzen die KursteilnehmerInnen ein eigenes Handtuch, das mitgebracht und auch zum Abdecken der Matte gebraucht wird. Wer kann, bringt seine eigene Matte mit. Die Garderoben sind geschlossen, bitte umgezogen kommen. Jacken und Taschen können im Kursraum auf den „persönlichen 10m²“ deponiert werden. Der Kursraum wird zwischen den Kursen so gut wie möglich gelüftet. Kursraum/Fenstersims werden täglich durch die anwesenden KursleiterInnen mit handelsüblichen Reinigungsmitteln gereinigt (zwischen den Kursen trocken, einmal täglich nass) und einmal wöchentlich desinfiziert durch Andrea Pucher. Die Böden in Eingangsbereich und WC werden je nach Benutzerfrequenz und Wetter durch die anwesenden KursleiterInnen gereinigt. WC/Lavabo und sämtliche Türgriffe werden jeweils nach den Kursen durch die KursleiterInnen desinfiziert. Alle KursteilnehmerInnen sind gebeten, ihren Abfall (gebrauchte Nastüechli) wieder nach Hause zu nehmen und dort zu entsorgen. Wenn nicht möglich, wird der Abfall nach den Lektionen jeweils durch die KursleiterInnen entsorgt.

5. Präsenzlisten führen

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führt das movimento für sämtliche Trainingseinheiten eine Präsenzliste in Papierform (liegt neben der Musikanlage auf). Bei Kursen mit engem Körperkontakt (weniger als 10m² pro Person) wird auch festgehalten, welche Paare zusammen trainiert haben. Die KursleiterInnen sind verantwortlich für die Vollständigkeit und die Korrektheit der Liste und dass diese der Corona-Beauftragten des movimento in vereinbarter Form jederzeit zur Verfügung steht.

6. Weitere Bestimmungen

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.

Die Dauer der Lektionen wird während der Gültigkeit des Schutzkonzeptes um 5 Minuten verkürzt, damit genügend Zeit für die Wechsel entsteht und das Zusammentreffen der einzelnen Gruppen auf ein Minimum reduziert wird. Die KursteilnehmerInnen sollen das movimento verlassen können, ohne auf die nächste Gruppe zu treffen.

Die KursteilnehmerInnen melden sich für jedes Training neu an, erscheinen pünktlich und warten draussen vor dem movimento, bis die KursleiterInnen die Türe öffnen. Nach Kursbeginn ist die Türe geschlossen. Im Verhinderungsfall bitte abmelden, damit der Kursplatz weiter gegeben werden kann.

Das movimento darf ausschliesslich von angemeldeten KursteilnehmerInnen besucht werden.

7. Corona-Beauftragte

Corona-Beauftragte für das movimento als Betrieb und für die Kurse von Andrea Pucher ist Andrea Pucher. Bei Fragen darf man sich gerne direkt an sie wenden (078/775 95 00 oder andrea@movi-urdorf.ch).

Corona-Beauftragte für die anderen Kurse sind die jeweiligen KursanbieterInnen:

WingTsun: Marcello Ventre (076 395 18 19 oder wt.urdorf@ewto.ch)

Zumba: Ornella Falzone (079 301 37 98 oder ornellafalzone@hispeed.ch)

Muki/Kinder: Monica Jufer (078 795 92 36 oder mjufer@swissonline.ch)

8. Kommunikationskanäle

- Aufschaltung des Schutzkonzeptes auf der website www.movi-urdorf.ch
- Aufliegen des movimento-Schutzkonzeptes sowie der Schutzkonzepte der einzelnen KursanbieterInnen im Eingangsbereich
- Information der KursleiterInnen via WhatsApp-Chat
- Information der KursteilnehmerInnen via WhatsApp-Chat, email oder Brief
- Informationsvideo auf der website www.movi-urdorf.ch



Urdorf, 04. Juni 2020

Andrea Pucher