



# Schutzkonzept und Hygienemassnahmen

## Ausgangslage

Seit dem 30. Mai sind spontane Treffen bis 30 Menschen gestattet und seit dem 6. Juni 2020 sind öffentliche Veranstaltungen bis 300 Personen erlaubt und sämtliche Bewegungskurse und Sportbetätigungen können unter Einhaltung des angepassten Schutzkonzeptes wieder stattfinden.

Das vorliegende Schutzkonzept von Vita-Fit stützt sich auf die durch das Bundesamt für Sport in Zusammenarbeit mit dem BAG erarbeiteten Grundsätze und Vorgaben für Sport- und Bewegungstraining.

**Ab dem 15. Juni 2020 und bis auf weiteres** bitte ich um Beachtung und Einhaltung folgender Grundsätze:

## Hygienemassnahmen

- Symptomfrei ins Training – Trainierende mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause bzw. begeben sich in Isolation.
- Für die Kursteilnehmenden steht beim Eingang (Eingang vorne) eine Desinfektionsstation bereit. Alle müssen beim Betreten des Hauses die Hände desinfizieren.
- Die Eingangstür bleibt während den Stunden offen.
- Die Trainierenden wollen bitte bereits in den Trainingskleidern erscheinen und möglichst auf das Umziehen (und Duschen – macht auch bisher niemand) verzichten.
- Kleider (Jacke etc.) bitte in einer Tasche mit in den Saal nehmen und Schuhe im Gang an der Wand (vor dem Ausgangsbereich) deponieren.
- Die eigene Matte sollte wenn möglich mitgebracht werden. Falls nicht vorhanden, wird ausnahmsweise die Matte zur Verfügung gestellt – bitte Badetuch, welches auf die Matte von Vita-Fit gelegt wird, wie bisher mitbringen.
- Auf den Gebrauch von Trainingshilfsmittel wird in dieser Zeit möglichst verzichtet.
- Allfällige gebrauchten Materialien werden gleich nach der Stunde mit antiviraler Flächendesinfektion gereinigt.
- Zwischen und nach den Kursen müssen die Fenster bzw. Türen geöffnet werden, um den Raum gut durchzulüften.
- Alle Türklinken, Lichtschalter und die Toiletten werden regelmässig mit antiviraler Flächendesinfektion gereinigt.

## **Abstandsregelung und Nachverfolgung**

- Die Anzahl der Kursteilnehmenden pro Kurs ist auf 10 Personen beschränkt.
- Bitte erscheint jeweils kurz vor Kursbeginn und verlässt das Haus nach Kursende möglichst bald.
- Damit ein *Kreuzen des Nachfolgekurses verhindert* werden kann, bitte nach dem Kursbesuch das Haus beim «Seiten-Ausgang (neben der Küche) verlassen.
- Für den Übergang zwischen den Stunden befindet sich die sogenannte «Wartezone» beim Eingang/»Garderobe«. Bitte betretet den Saal erst, wenn alle Teilnehmenden der vorangehenden Stunde diesen verlassen haben.
- Durch das Führen der Anwesenheitslisten kann die Nachverfolgbarkeit gewährleistet werden.
- Die Lehrperson verzichtet auf Körperkontakt und leitet Korrekturen der Übungen ausschliesslich verbal und visuell an.
- Körperkontakt unter den Teilnehmern sollte vermieden werden. Es wird an die Eigenverantwortung jedes Einzelnen appelliert.
- Distanz halten (wenn immer möglich 2 m Abstand und 10 m<sup>2</sup> Trainingsfläche pro Person). Bei 10 Kursteilnehmenden, inkl. Lehrperson, steht eine Trainingsfläche von 6.5 m<sup>2</sup> pro Person zur Verfügung und entspricht für ein Mattentraining den Vorschriften. Bitte die Matten in entsprechender Distanz im Saal platzieren.

Vita-Fit freut sich auf tolle und vor allem sichere Trainingslektionen mit sämtlichen Mitgliedern. Unter Einhaltung der nötigen Massnahmen leisten wir alle unseren Beitrag dazu, gesund zu bleiben und unsere Fitness zu erhalten.

Weitere Informationen und Ausführungen können auch der Webseite des Berufsverbandes, BGB Schweiz ([bgb-schweiz.ch](http://bgb-schweiz.ch)) entnommen werden.

# SO SCHÜTZEN WIR UNS.



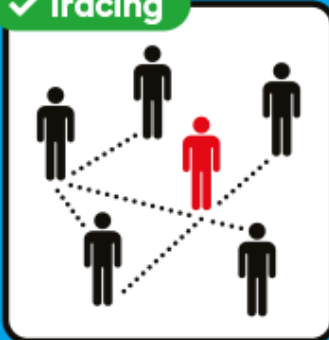
## Jetzt unbedingt neue Regeln einhalten:

### ✓ Testen



Bei Symptomen sofort testen lassen und zuhause bleiben.

### ✓ Tracing



Zur Rückverfolgung wenn immer möglich Kontaktdaten angeben.

### ✓ Isolation/Quarantäne



Bei positivem Test: Isolation.  
Bei Kontakt mit positiv getesteter Person: Quarantäne.

## Weiterhin wichtig:



Abstand halten.



Empfehlung: Maske tragen, wenn Abstandhalten nicht möglich ist.



Gründlich Hände waschen.



Hände schütteln vermeiden.



In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.



Nur nach telefonischer Anmeldung in Arztpraxis oder Notfallstation.



Falls möglich weiter im Home-office arbeiten.

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



Scan for translation