



fit-and-eat.ch

Schutzkonzept nach Lockerung Stand 2. Juni 2020 Forest Fitness Gruppentraining

Zielsetzung

Ziel ist es, die schrittweise Wiederaufnahme der Trainingsaktivitäten im Gruppentraining unter Einhaltung der gesundheitlichen/epidemiologischen Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) zu ermöglichen. Die Verantwortung zur Umsetzung der Vorgaben liegt bei den Trainerinnen. Die Schutzbestimmungen werden kontinuierlich den aktuellen COVID-19 Verordnungen angepasst.

Übergeordnete Grundsätze

1. Einhaltung der Hygieneregeln des BAG
2. Erlaubt sind Gruppen von maximal 30 Personen. Unsere Gruppen mit maximal 12 Teilnehmer sind dadurch nicht betroffen.
3. Social Distancing: 2 m Abstand zwischen allen Personen innerhalb der Gruppe und kein Körperkontakt. Wo dies nicht möglich ist, müssen die Teilnehmer bekannt und registriert sein.
4. Die Nachverfolgung möglicher Infektionsketten unserer Teilnehmer, ist durch unser online Anmeldetool gewährleistet.
5. Besonders gefährdete Personen beachten die spezifischen Vorgaben des BAG und nehmen nicht teil am Training.
6. Kundinnen und Kunden sowie Trainerinnen mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie informieren die Leitung über ihre Krankheitssymptome, bleiben zuhause und kontaktieren den Hausarzt
7. Die Anreise an den Trainingsort erfolgt, wenn möglich, mit dem eigenen Fahrzeug (Auto, Motorrad, Fahrrad) oder zu Fuss. Die öffentlichen Verkehrsmittel sind zu vermeiden.
8. Die Trainerinnen reinigt sich vor und nach dem Training die Hände mit Wasser und Seife oder mit Handdesinfektionsmittel.

Infrastruktur

- Das Training finden im Freien, stationär an einem Ort/einem Platz/einer Wiese statt. Der geltende Mindestabstand von 2 m zwischen den Teilnehmern und Trainer kann eingehalten werden.
- Damit die Zwei-Meter-Abstände jederzeit eingehalten werden können, werden die einzelnen Trainingsplätze markiert.
- Trainingsutensilien:
 - das Trainingsmaterial wird wenn möglich von jedem Teilnehmer selbst mitgebracht (Matte, Theraband, Miniband).
 - Wo dies nicht möglich ist, wird Material vom Anbieter an einzelne Teilnehmer abgegeben und bleibt während des ganzen Trainings in dessen Besitz.



fit-and-eat.ch

- Bei der Verwendung von Trainingsutensilien darf kein Material-Sharing erfolgen.
- Das Material vom Anbieter wird nach dem Training von der Trainerin eingesammelt und einzeln desinfiziert.
- Die Trainerinnen führen Desinfektionsmittel mit, um allfällige Infektionsquellen, ihre Hände und/oder die der Teilnehmer desinfizieren zu können.
- Verpflegung. Bis auf Weiteres wird am Ende des Trainings kein Eiweisspulver mehr abgegeben.

Trainingsbetrieb und -organisation

Anpassung des Trainingsbetriebs:

- Die Trainerinnen organisieren den Trainingsablauf so, dass die Einhaltung des Mindestabstandes während des Trainings gegeben ist. Dies gilt auch während den Instruktionen oder beim Warten auf die nächste Übung.
- Die Trainerinnen gestalten Trainingsinhalte und die Instruktion der Bewegungsabläufe so, dass es zu keinem Körperkontakt kommt.
- Während des Trainings darf es zu keinem Zeitpunkt zu physischem Kontakt mit den Teilnehmern kommen.
- Die Trainerinnen instruieren die einzelnen Übungen optisch und akustisch.

Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

Die Trainerinnen tragen die Verantwortung für die Umsetzung der Schutzmassnahmen. Ausserdem ist jede/r Teilnehmer/-in im Interesse der Gruppe und gegenüber der gesamten Bevölkerung verpflichtet, sich solidarisch und mit hoher Selbstverantwortung an das Schutzkonzept zu halten, und die notwendigen Massnahmen konsequent umzusetzen.

Die Durchsetzung dieses Schutzkonzepts obliegt der Leitung. Diese übernimmt die Kommunikation an die Trainerinnen, gibt Informationen weiter, kontrolliert die Umsetzung des Schutzkonzepts und nimmt nötigenfalls Korrekturen vor.

Kommunikation des Schutzkonzeptes

Das vorliegende Schutzkonzept wird allen Trainerinnen und allen Kundinnen und Kunden via Website zugänglich gemacht.

Lengnau AG, 02. Juni 2020

Michèle Berger, Unterschrift: