



INFORMATION COVID-19

Schutzmassnahmen für Teilnehmende unserer Bewegungskurse

Die Rheumaliga Bern und Oberwallis hat ein umfassendes Schutzkonzept für ihre Bewegungskurse ausgearbeitet, an dem sich alle unsere Mitarbeitenden zwingend orientieren müssen. Unser Schutzkonzept wird ebenso unseren Vermietern von Bädern und Gymnastikräumen abgegeben, die ihrerseits Schutzkonzepte für die Wiedereröffnung ihrer Anlagen erarbeiten mussten.

Grundsätzliche Verhaltensregeln für unsere Kursteilnehmende:

Es gelten die übergeordneten Massnahmen und Hygiene- und Verhaltensregeln des Bundesamtes für Gesundheit BAG (Kampagne «So schützen wir uns» s. Rückseite).

Alle Teilnehmenden verhalten sich jederzeit solidarisch und stellen mit hoher Selbstverantwortung die Einhaltung der Schutzmassnahmen sicher, halten sich an alle Massnahmen sowie an die Vorgaben der Behörden und die Anweisungen der Kursleitung.

Detaillierte Verhaltensanweisungen zum Schutz unserer KursteilnehmerInnen:

- **Bei Krankheitssymptomen und Kontakt zu positiv getesteten Personen müssen Sie zwingend zu Hause bleiben!** Die Kursleitung kann im Zweifelsfall entscheiden, ob Sie wieder nach Hause gehen müssen. Rufen Sie Ihre Hausärztin, Ihren Hausarzt an und befolgen Sie dessen Anweisungen.
- **Sollten Sie sich mit Covid 19 infiziert haben, so bitten wir Sie, uns umgehend darüber zu informieren: Rheumaliga Bern und Oberwallis, Telefon 031 311 00 06.**
- Sollten Sie oder Ihre Kontaktpersonen **in den letzten 14 Tagen ein Land/Gebiet mit erhöhtem Corona-Infektionsrisiko** besucht haben, gilt **absolutes Teilnahmeverbot** (10 Tage Quarantäne-Pflicht und Meldung an Arzt). Länderliste vom BAG beachten.
- Tragen Sie während des Kurses möglichst eine Schutzmaske und achten Sie auf gute Handhygiene. Für Wassertrainings muss keine Maske getragen werden. Schutzmasken und allenfalls Handschuhe sind selbst zu besorgen.
- Nehmen Sie immer ein persönliches Desinfektionsmittel mit, damit Sie sich bei Bedarf die Hände reinigen können.
- Die An- und Abreise zum Kursort sollte nach Möglichkeit mit individuellen Verkehrsmitteln vorgenommen werden. Wenn Sie den öffentlichen Verkehr benützen, ist eine Schutzmaske Pflicht.
- Wir empfehlen grundsätzlich, sich möglichst zu Hause umzuziehen und zu duschen. Umkleieräumlichkeiten, Garderoben und Toiletten dürfen unter Einhaltung einer Mengengrenzung sowie unter Einhaltung der Abstandsregeln benutzt werden.
- Die Rheumaliga Bern und Oberwallis ist verpflichtet eine Präsenzkontrolle zu machen. Die vorgegebene maximale Anzahl Teilnehmende darf nicht überschritten werden.
- Nehmen Sie für die Benutzung der Matten und Geräte ein sauberes Tuch mit.
- Die Kursräumlichkeiten sollen nach Abschluss der Lektion sogleich verlassen werden.

Herzlichen Dank für Ihre Kooperation.

Rheumaliga Bern und Oberwallis
Gurtengasse 6, 3011 Bern
Tel. 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

SO SCHÜTZEN WIR UNS.



Jetzt unbedingt neue Regeln einhalten:

✓ Testen



Bei Symptomen sofort
testen lassen und zuhause
bleiben.

✓ Tracing



Zur Rückverfolgung wenn
immer möglich Kontakt-
daten angeben.

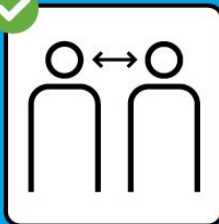
✓ Isolation/Quarantäne



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 telefoni-
scher Anmeldung in
Arztpraxis oder
Notfallstation.

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