



## INFORMATION COVID-19

### Schutzmassnahmen für Teilnehmende unserer Bewegungskurse

---

Die Rheumaliga Bern und Oberwallis verfügt über ein umfassendes Schutzkonzept für ihre Bewegungskurse, an das sich unsere Mitarbeitenden zwingend halten 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»), sowie die Vorgaben der Kantone Bern und Wallis über die Massnahmen zur Bekämpfung der Covid-19-Epidemie. 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, Kontakt zu positiv getesteten Personen oder Personen in Quarantäne 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 bzw. die Hotline von Kanton/ Bund an und befolgen Sie die Anweisungen (Kt. Bern 0800 634 634, Kt. Wallis 058 433 01 44, BAG 058 463 00 00).
- **Sollten Sie sich mit Covid 19 infiziert oder Kontakt zu einer positiv getesteten Person gehabt 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 Hotline). Länderliste vom BAG beachten.
- Für Trockenkurse gilt Maskenpflicht; für Wassertrainings Maske bis zum Bassinrand. Zur Befreiung von der Maskenpflicht benötigen Sie ein ärztliches Zeugnis. Dieses ist der Kursleitenden abzugeben. Achten Sie auf gute Handhygiene. 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. Umkleideräumlichkeiten, Garderoben und Toiletten dürfen unter Einhaltung einer Mengenbegrenzung 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](mailto:info.be@rheumaliga.ch)