



# COVID-19

## Schutzkonzept Bewegungskurse 15.06.2020

### ZIEL DES SCHUTZKONZEPTS

Ziel der dargelegten Massnahmen ist die schrittweise Wiederaufnahme der Trainings- und Bewegungsaktivitäten der Rheumaliga Bern und Oberwallis unter Einhaltung der Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) und der Gesundheits-, Sozial, Integrationsdirektion Kanton Bern (GSI) und des Kantons Wallis.

Kursmitarbeitende, Teilnehmende und Beteiligte von Bewegungskursen sollen durch das vorliegende Schutzkonzept vor einer Ansteckung durch das Coronavirus geschützt werden.

### BEHÖRDLICHE VORGABEN UND GESETZLICHE GRUNDLAGEN

Das Schutzkonzept basiert auf den «Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte in Sportaktivitäten», die das Bundesamt für Sport (BASPO) in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit (BAG), dem Dachverband des Schweizer Sports (Swiss Olympic), den Kantonen und Städten, der Arbeitsgemeinschaft schweizerischer Sportämter (ASSA) sowie mit Vertreterinnen und Vertretern weiterer Sportverbände und Ligen erarbeitet und am 23. April 2020 verabschiedet hat.

Neben der aktuellen COVID-19-Verordnung 2 (818.101.24) des Bundesrats und dem Arbeitsgesetz (SR 822.11) ist folgendes einzuhalten:

Übergeordnete Schutzmassnahmen (vgl. Anhang 1):

**✓ 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.**

- Die Abstandsvorschriften von 2 m zwischen allen Personen, 10 m<sup>2</sup> pro Person bzw. 6 m<sup>2</sup> für Aktivitäten mit wenig Bewegung auf klar eingegrenzter Fläche sind nach Möglichkeit einzuhalten.
- Die Hygieneregeln des BAG sind einzuhalten
- Körperkontakt ist zu vermeiden
- Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung der Infektionsketten
- Vorbehalten bleiben zusätzliche Vorgaben von GSI Kanton Bern und Kanton Wallis

- **Erkrankte Kursleitende und Kursteilnehmende bzw. solche mit Kontakten zu positiv getesteten Personen müssen zwingend zu Hause bleiben!**
- **Kranke Personen werden von der Kursleitung sofort nach Hause geschickt. Sie müssen die geltenden BAG-Anweisungen befolgen: Selbstisolation, Telefonat an die Hausärztin / den Hausarzt, Anweisungen befolgen etc.**

## BESONDERS GEFÄHRDETE PERSONEN

Personen über 65 Jahren, Menschen mit schweren chronischen Erkrankungen oder solche, die unter immunsuppressiver medikamentöser Behandlung stehen, gelten als besonders gefährdet, einen schweren Krankheitsverlauf zu erleiden.

- **Die Rheumaliga Bern und Oberwallis empfiehlt bei Unsicherheit bezüglich Kursteilnahme Rücksprache mit der Hausärztin bzw. dem Hausarzt zu halten!**

## INFRASTRUKTUR

Grundsätzlich gelten die genehmigten Schutzkonzepte der jeweiligen Vermieterinnen und Vermieter. Ebenso sind die Bade- oder Raumbenutzungsverordnung sowie die Sicherheitsbestimmung vor Ort einzuhalten.

In den Kursräumen ist die Distanzhaltung den jeweiligen Gegebenheiten anzupassen. Die Nadelöhre wie Eingangsbereich, Garderoben, Lift, Treppen, WC werden grundsätzlich von der Vermieterin, dem Vermieter mit Markierungsband und Beschilderungen zur Erinnerung an die Abstandshaltung weit möglichst gesichert. Wartende Personen werden nach Möglichkeit nach draussen verwiesen.

### Platzverhältnisse vor Ort

Es gelten die übergeordneten Massnahmen des Bundes. Nach Möglichkeit Abstand von 2 m<sup>2</sup> einhalten, pro Teilnehmende 10 bzw. 6 m<sup>2</sup> Raumfläche.

### An-/Abreise an den Kursort

Die An- und Abreise zum Kursort sollte nach Möglichkeit mit individuellen Verkehrsmitteln vorgenommen werden. Der öffentliche Verkehr sollte vermieden werden.

### Umkleide / Dusche / Toiletten

Umkleideräumlichkeiten, Garderoben und Toiletten dürfen unter Einhaltung einer Mengenbegrenzung sowie unter Einhaltung der Abstandsregeln benutzt werden.

Im Duschbereich muss ebenfalls die Abstandsregel von 2 m gewährleistet werden. Bei offenen Duschräumen ist nur jede zweite Dusche zu benutzen. Mit Duschtrennwänden kann jede Dusche benutzt werden.

- **Grundsätzlich wird empfohlen, sich zu Hause umzuziehen und zu duschen!**

### Lüften

Die Kursmitarbeitenden sorgen nach Möglichkeit für einen regelmässigen und ausreichenden Luftaustausch in den Räumen.

### Material / Reinigung

- Wenn möglich ist auf die Materialbenutzung zu verzichten.
- Die Kursleitung stellt sicher, dass genügend Material zur Verfügung steht, so dass jede Person eigenes Trainingsmaterial benutzen kann.
- Die Kursleitung stellt sicher, dass das Material vor und nach der Benutzung desinfiziert wird.
- Die Teilnehmenden bringen für die Benutzung von Matten und Geräten ein sauberes Tuch mit.
- Die Kursleitungen organisieren – falls nötig – Gesichtsmasken, Handschuhe, Reinigungsmaterial selber. Diese können (in einer adäquaten Anzahl) der RLBO verrechnet werden.
- Falls das Desinfektionsmittel von den Vermietenden nicht zur Verfügung steht, ist die Kursleitung verpflichtet, die Rheumaliga Bern und Oberwallis umgehend zu informieren, damit diese die Verfügbarkeit sicherstellen kann (Kontakt zu Vermieterin/Vermieter).

### **PROTOKOLLIERUNG DER TEILNEHMENDEN**

Die An- und Abwesenheitskontrolle wird mit der Führung einer Präsenzliste durch die Kursleitenden gewährleistet. Die Anzahl Teilnehmende pro Gruppe ist zu kontrollieren.

### **INFORMATION**

Alle Kursmitarbeitenden, Teilnehmenden, Vermieterinnen, Vermieter und Beteiligten werden über die geltenden Richtlinien und Massnahmen der Rheumaliga Bern und Oberwallis informiert.

### **VERANTWORTLICHKEIT DER SCHUTZMASSNAHMEN**

Das vorliegende Schutzkonzept unterscheidet zwischen vier Verantwortlichen, die für die Umsetzung und Sicherstellung der Schutzmassnahmen verantwortlich sind:

- Organisatorin der Kursangebote: Nachfolgend **RLBO** genannt
- Verantwortliche der Infrastruktur: Nachfolgend **Vermieterin** genannt
- Mitarbeitende vor Ort: Nachfolgend **Kursleitung** genannt
- Kursteilnehmende, die sich verpflichten beim Besuch der Kurslektion die Schutzmassnahmen einzuhalten: Nachfolgend **Teilnehmende (TN)** genannt

Nachfolgend sind die Verantwortlichkeiten der jeweiligen Rollen festgehalten:

Massnahme	Beschreibung	Verantwortung
Einhalten der übergeordneten Massnahmen am Kursort	Hygieneregeln Abstandsvorschriften 2 m 10 bzw. 6 m <sup>2</sup> pro Person Kein Körperkontakt Protokollierung TN	Kursleitung
Sicherstellung der Platzverhältnisse	Abklärung und Entscheid, ob die Vorgaben an die Platzverhältnisse eingehalten werden können.	Kursleitung / RLBO
Schutz von besonders gefährdeten Personen	Abklärung mit Arzt bei Unsicherheit, ob der Kursbesuch angezeigt ist.	Teilnehmende
An-/Abreise zum Kursort	Die An- und Abreise erfolgt nach Möglichkeit mit individuellen Verkehrsmitteln. Im öffentlichen Verkehr wird auf die nötigen Massnahmen geachtet (Distanz, Schutzmaske, Händehygiene)	Teilnehmende
Umkleide/Dusche/Toiletten	Anbringen von Hinweisen, gegebenenfalls Absperren von Einrichtungszonen	VermieterIn
Reinigung der Kursräume und Material	Hygienevorschriften der Vermietenden einhalten und das Kursmaterial vor Kursbeginn reinigen Sicherstellung, dass vor Ort genügend Desinfektionsmittel zur Verfügung steht	Kursleitung  Kursleitung
Benutzung Trainingsmaterial	Reinigung und Sicherstellung, dass genügend Trainingsmaterial pro Teilnehmende vorhanden ist	Kursleitung
Persönliche Schutzvorkehrung	Schutzmaske und Handschuhe sind selbst zu beschaffen	Kursleitung / Teilnehmende
Protokollierung der Teilnehmenden	Kontrolle der Anzahl Teilnehmenden pro Kursort. Führen der Präsenzkontrolle	Kursleitung

**→ Alle Beteiligten verhalten sich jederzeit solidarisch und stellen mit hoher Selbstverantwortung die Einhaltung des Schutzkonzeptes sicher und halten sich an alle Massnahmen sowie an die Vorgaben der Behörden.**

# Übersicht Schutzmassnahmen



Rheumaliga Bern  
und Oberwallis  
Bewusst bewegt

## 1. DISTANZ HALTEN

Alle Personen halten nach Möglichkeit 2 m Distanz zueinander

### Massnahmen

Absperrband, Boden-Markierungen, Informationsplakate schaffen räumliche Distanz

Zugangsbeschränkungen erlauben die Einhaltung der 2 m Abstandsregelung

Nadelöhr-Situationen werden erkannt, beschriftet und entschärft

Übungen erfolgen ohne Körperkontakt und es wird vorderhand eher "stationär" trainiert

Garderobenlösungen je nach Gegebenheit: erweitern, beschränken, sperren

Wenn vom Platz her nötig, Warteraum draussen benennen

Grundsätzlich wird empfohlen, sich zu Hause umzuziehen und zu duschen

Die Kursräumlichkeiten werden nach Abschluss der Lektion sogleich und auf direktem Weg verlassen

## 2. HYGIENEREGELN

Alle Personen reinigen sich regelmässig die Hände.

### Massnahmen

Auf Händeschütteln wird verzichtet und Körperkontakt vermieden

In Taschentuch oder Armbeuge niesen oder husten

Desinfektionsmittel sind vorhanden und werden regelmässig aufgefüllt

Händehygiene ist für alle obligatorisch, in speziellen Situationen Tragen von Handschuhen

Es werden nicht unnötig Gegenstände berührt oder sie werden aus dem Kursraum entfernt

Kursteilnehmende nehmen ein sauberes Handtuch zur Benutzung von Matten und Geräten mit

## 3. REINIGUNG

Regelmässige Reinigung von Gegenständen und Oberflächen vor Gebrauch

### Massnahmen

Die Kursräumlichkeiten werden gemäss Vereinbarung mit der Vermieterin, dem Vermieter gereinigt

Alle Mitarbeitenden reinigen selbständig und regelmässig die berührten Gegenstände / Oberflächen

Im Kurs wird auf schwer zu reinigendes Kursmaterial vorderhand verzichtet

Die Mitarbeitenden sind für regelmässiges Lüften besorgt

Jede Person ist besorgt, den eigenen Abfall bedarfsgerecht zu entsorgen

Reinigungsmittel, Handschuhe etc. werden von der RLBO in adäquater Menge finanziert und durch die Kursleitenden organisiert.

## 4. BESONDERS GEFÄHRDETE PERSONEN

---

### Massnahmen

Kursmitarbeitende und Teilnehmende klären mit ihrer Ärztin, ihrem Arzt ab, ob sie gemäss der Covid-Verordnung zu den gefährdeten Personen gehören und bei Unsicherheit, ob die Kursteilnahme angezeigt ist (Anhang 2).

Besonders gefährdete Personen bleiben bei erhöhtem regionalem Infektions-Geschehen gemäss BAG-Anweisungen zu Hause

Besonders gefährdete Personen orientieren ihr Gegenüber über die Gefährdung und nehmen eigene Schutzmassnahmen vor.

## 5. ERKRANKTE und KONTAKTE

---

### Massnahmen

Kranke Teilnehmende und Teilnehmende mit Kontakten zu positiv getesteten Personen kommen nicht in die Kurse oder werden andernfalls sofort nach Hause geschickt und angehalten, die BAG-Anweisungen zu befolgen.

Kranke Kursleitende melden sich umgehend bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis und organisieren eine Stellvertretung gemäss Plan.

## 6. INFORMATION

---

Alle Kursmitarbeitenden, Teilnehmenden, Vermieterinnen/Vermieter etc. werden über die geltenden Richtlinien und Massnahmen der Rheumaliga Bern und Oberwallis informiert

### Massnahmen

Informationsschreiben an alle Kursmitarbeitenden mit Erläuterung des Schutzkonzepts und den Massnahmen

Versand des Schutzkonzepts der Rheumaliga Bern und Oberwallis an alle Vermietenden von Kursräumlichkeiten

Alle Kursteilnehmenden erhalten vor Kursstart ein Informationsblatt mit den aktuellen Schutzmassnahmen und Empfehlungen sowie die Beschreibung «So schützen wir uns»

## 7. ANHÄNGE

---

### Anhang

Anhang 1 So schützen wir uns

Anhang 2 Kategorien besonders gefährdete Personen

## KONTAKT

---

Rheumaliga Bern und Oberwallis  
Claudine Romann und Esther Moser Höhn  
Gurtengasse 6, 3011 Bern  
Tel. 031 311 00 06, [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch), [www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)

Neues Coronavirus

Aktualisiert am 3.6.2020

**SO SCHÜTZEN  
WIR UNS.**



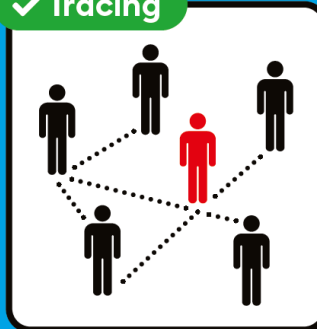
# Jetzt unbedingt neue Regeln einhalten:

✓ Testen



Bei Symptomen sofort testen lassen und zuhause bleiben.

✓ Tracing



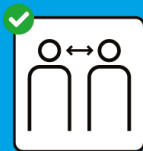
Zur Rückverfolgung wenn immer möglich Kontaktdaten angeben.

✓ 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

## Anhang 2 –Kategorien Besonders gefährdete Personen

*Anhang 6*  
(Art. 10b Abs. 3)

### Kategorien besonders gefährdeter Personen

#### 1. Bluthochdruck

- Arterielle Hypertonie mit Endorganschaden
- Therapie-resistente arterielle Hypertonie

#### 2. Herz-Kreislauf-Erkrankungen

##### 2.1 Generelle Kriterien

- Funktionelle Klasse NYHA  $\geq$  II und NT-Pro BNP  $>$  125 pg/ml
- Patient/innen mit  $\geq$  2 kardiovaskulären Risikofaktoren (einer davon Diabetes oder arterielle Hypertonie)
- Vorgängiger Schlaganfall und/oder symptomatische Vaskulopathie
- Chronische Niereninsuffizienz (Stadiume 3, GFR  $<$ 60ml/min)

##### 2.2 Andere Kriterien

###### 2.2.1 Koronare Herzkrankheit

- ACS (STEMI und NSTEMI) in den letzten 12 Monaten
- Symptomatisches chronisches Koronarsyndrom trotz medizinischer Therapie (unabhängig von allfälliger vorheriger Revaskularisierung)

###### 2.2.2 Erkrankung der Herzklappen

- Native Klappenstenose und/oder Regurgitation zusätzlich zu mindestens einem generellen Kriterium
- Mittelschwere oder Schwere Stenose und/oder Regurgitation
- Jeglicher chirurgischer oder perkutanter Klappenersatz

###### 2.2.3 Herzinsuffizienz

- Patient/in mit funktioneller Klasse NYHA  $\geq$  II oder NT-Pro BNP  $>$  125pg/ml trotz medizinischer Therapie jeglicher LVEF (HFpEF, HFmrEF, HFrEF)
- Kardiomyopathy jeglicher Ursache
- Pulmonalarterielle Hypertonie



**2.2.4 Arrhythmie**

- Jegliche Arrhythmie (Bradycardie / Tachycardie) zusätzlich zu einem generellen Kriterium
- Vorhofflimmern
- Vorgängige Schrittmachereinlage (inkl. ICD und/oder CRT Implantation) zusätzlich zu einem generellen Kriterium
- Vorgängige Ablation zusätzlich zu einem generellen Kriterium

**2.2.5 Erwachsene mit kongenitaler Herzerkrankung**

- Jegliche kongenitale Herzerkrankung

**3. Chronische Atemwegserkrankungen**

- Chronisch Obstruktive Lungenerkrankungen GOLD Stadium II-IV
- Lungenemphysem
- Unkontrolliertes, insbesondere schweres Asthma bronchiale
- Interstitielle Lungenerkrankungen
- Aktiver Lungenkrebs
- Pulmonalarterielle Hypertonie
- Pulmonalvaskuläre Erkrankung
- Aktive Sarkoidose
- Zystische Fibrose
- Chronische Lungeninfektionen (atypische Mykobakterien, Bronchiektasen etc.)
- Beatmete Patient/innen
- Schlafapnoe bei Vorhandensein weiterer Risikofaktoren (z.B. Adipositas)

**4. Diabetes**

- Diabetes mellitus, mit Spätkomplikationen oder einem HbA1c von > 8%

**5. Erkrankungen/Therapien, die das Immunsystem schwächen**

- Schwere Immunsuppression (z.B. CD4+ < 200 $\mu$ l)
- Neutropenie  $\geq$  1 Woche
- Lymphozytopenie < 0.2 $\times$ 10<sup>9</sup>/L
- Hereditäre Immundefekte

- Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr unterdrücken (wie z. B. Langzeit-Einnahme von Glukokortikoide, monoklonale Antikörper, Zytostatika, etc.)
- Aggressive Lymphome (alle Entitäten)
- Akute Lymphatische Leukämie
- Akute Myeloische Leukämie
- Akute Promyelozytenleukämie
- T-Prolymphozytenleukämie
- Primäre Lymphome des zentralen Nervensystems
- Stammzelltransplantation
- Amyloidose (Leichtketten (AL)- Amyloidose)
- Aplastische Anämie unter immunsuppressiver Therapie
- Chronische Lymphatische Leukämie
- Asplenie / Splenektomie
- Multiples Myelom
- Sichelzellkrankheit

## **6. Krebs**

- Krebs unter medizinischer Behandlung