



# **Schutzkonzept der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein für Active Backademy und Yoga Kurse**

(Stand: 01.11.2020)

## **1 Allgemeines**

### **1.1 Ausgangslage**

Die Bewegungskurse der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein können unter Einhaltung gewisser Grundsätze so organisiert werden, dass die Vorschriften des Bundes eingehalten werden können.

Das vorliegende Konzept basiert auf den Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte im Sport von BASPO/Swiss Olympic und soll einen geordneten Kursbetrieb der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein ermöglichen und dabei die Kursleitenden und Kursteilnehmenden wie auch die allgemeine Bevölkerung vor einer COVID-19 Ansteckung schützen.

Jede Organisation muss ein individuelles Konzept erstellen, welches mit den Schutzkonzepten der Betreiber der Sportanlagen abgeglichen werden muss. Das individuelle Konzept muss nicht von einer Behörde genehmigt werden. Die zuständigen Behörden können jedoch eine Sportaktivität verbieten oder eine Anlage schliessen, wenn kein oder ein nicht ausreichendes Schutzkonzept vorliegt.

**Ausschlaggebend und verbindlich ist letztlich das Schutzkonzept des Lokalvermieters.**

### **1.2 Zielsetzung**

Ziel ist es, unsere Bewegungs- und Trainingsaktivitäten auszuführen und die gesundheitlichen/epidemiologischen Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) einzuhalten.

Die Verantwortung zur Umsetzung der Schutzmassnahmen liegen bei den einzelnen Organisationen, den Kursleitern und Kursleiterinnen sowie den Kursteilnehmern und Kursteilnehmerinnen.

## 2 Übergeordnete Grundsätze im Sport

Die Sicherheit sowie die physisches Unversehrtheit von Kursteilnehmenden der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein steht an höchster Stelle.

Alle Bewegungskurse im Rahmen unserer regionalen Rheumaliga unterliegen den nachfolgend aufgeführten Massnahmen bis zur vollständigen Aufhebung der eingeführten Beschränkungen.

Vorbehalten sind strengere Massnahmen, Empfehlungen bzw. Anordnungen von Partnerorganisationen oder übergeordneten Instanzen.

Die vorliegenden Schutzmassnahmen basieren auf den allgemeinen Grundsätzen zur Verhinderung der Weiterverbreitung des Coronavirus. Diese Grundsätze sind:

- A Symptomfrei ins Training
- B Distanz halten (Flächen von über 15m<sup>2</sup> resp. bei ruhigen Sportarten 4m<sup>2</sup>, wenn immer möglich 1,5m Abstand)
- C Einhaltung der Hygieneregeln des BAG
- D Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten
- E Bezeichnung verantwortlicher Personen, Einhaltung Schutzkonzept der Organisation



## 3 Erläuterungen

### A Symptomfrei ins Training

#### Krankheitssymptome

Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen, sowie Kursleiter und Kursleiterinnen mit Krankheitssymptomen, dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause. Die Kursleitung ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren.

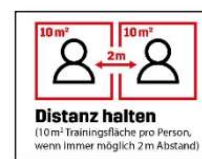


#### Risikogruppen

Personen, welche gemäss Weisungen des BAG zu Risikogruppen gehören, sollten spezielle Vorkehrungen treffen. Speziell sollten sie Orte mit hohem Personenaufkommen meiden. Es liegt in ihrer Eigenverantwortung, welche Kurse sie besuchen.

### B Distanz halten

Bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, in der Garderobe, bei Besprechungen, beim Duschen, nach dem Training, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen sind 1,5m Abstand nach wie vor einzuhalten und auf das traditionelle Shakehands ist weiterhin zu verzichten. Seit dem 29. Oktober gilt die Maskenpflicht in öffentlich zugänglichen Innen- und Aussenbereichen und im öffentlichen Verkehr.



*Anmerkung: Diese Richtlinie zum Platzbedarf ist keine Verordnungsvorschrift. Sie ist jedoch in vielen Schutzkonzepten enthalten und gibt an, wie viele Personen sich auf der verfügbaren Fläche maximal aufhalten sollten. Die 15 Quadratmeter sind aus epidemiologischer Sicht sinnvoll und damit nach wie vor eine Richtgrösse.*

## **C      Einhalten der Hygieneregeln**

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach dem Training gründlich mit Seife wäscht, schützt sich und sein Umfeld.

Desinfektionsmittel ist jederzeit verfügbar. Dies stellt die Kursleitung sicher. Die Geräte müssen nach Gebrauch desinfiziert werden.



## **D      Protokollierung der Teilnehmenden**

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, werden für sämtliche Trainingseinheiten Präsenzlisten geführt. Der Kursleiter/Die Kursleiterin ist verantwortlich für die Vollständigkeit und die Korrektheit der Liste und dass diese der Geschäftsstelle zur Verfügung steht.



## **E      Bezeichnung verantwortlicher Personen, Einhaltung Schutzkonzept**

Jede Organisation muss eine/n Corona-Beauftragte/n bestimmen. Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. Bei unserer Organisation ist dies Katja Pichler, Geschäftsleiterin. Bei Fragen darf man sich gerne direkt an sie wenden (Tel. +41 81 302 47 80 oder [k.pichler@rheumaliga.ch](mailto:k.pichler@rheumaliga.ch)).



### **Corona-Beauftragter**

- Hat die Verantwortung für die Umsetzung und Einhaltung des Schutzkonzepts.
- Informiert die betroffenen Personen über die getroffenen Massnahmen und definierten Abläufe.
- Ist die Ansprechperson gegen innen und aussen.

### **Kursleiter und Kursleiterinnen**

- Unterstützen den Corona-Verantwortlichen und planen die Trainings unter Einhaltung der fünf Punkte A - E.
- Aktives Eingreifen/ Hilfestellung erfolgt nur, wenn zwingend notwendig ist (mit entsprechenden Schutzmassnahmen).
- Die Kursleitung ist für die Durchsetzung und die Einhaltung der Richtlinien während der Kurseinheit verantwortlich.

### **Alle**

- Halten sich an die geltenden Abstandsregeln und Hygienevorschriften.
- Zeigen sich solidarisch und halten die Regeln des Schutzkonzepts mit hoher Eigenverantwortung ein.

## **4 Ergänzungen**

### **An- und Abreise zum Kursort**

Bei der Anreise ist nach Möglichkeit auf die Verwendung von öffentlichen Verkehrsmitteln zu verzichten. Nach Möglichkeit soll die Anreise zum Kursort mit individuellen Transportmitteln oder zu Fuss erfolgen. Um die Abstandsregeln einhalten zu können, ist auf Fahrgemeinschaften, wenn möglich, zu verzichten.

### **Trainingsmaterial**

Es wird nach Möglichkeit auf Hilfsmittel verzichtet.

### **Partnerübungen**

Bis auf Weiteres verzichten wir auf Partnerübungen.

### **Maskenpflicht und Platzverhältnisse**

Auf das Tragen einer Gesichtsmaske kann verzichtet werden in grossen Räumlichkeiten, wenn zusätzliche Abstandsvorgaben und Kapazitätsbeschränkungen gelten und die Lüftung gewährleistet ist.

Die Platzverhältnisse müssen so bemessen sein, dass pro Person mindestens 15m<sup>2</sup> Fläche zur ausschliesslichen Nutzung zur Verfügung stehen oder wirksame Abschränkungen zwischen den einzelnen Personen angebracht werden. Handelt es sich um eine Sportart (Yoga, Pilates), die mit keiner erheblichen körperlichen Anstrengung verbunden ist und bei welcher der zugewiesene Platz nicht verlassen wird, so müssen pro Person mindestens 4m<sup>2</sup> Fläche zur ausschliesslichen Nutzung zur Verfügung stehen. Sofern dies erfüllt ist, darf ausschliesslich für die Sportausübung die Maske abgelegt werden.

## **5 Kommunikation des Schutzkonzepts**

Die Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein kommuniziert das Schutzkonzept in schriftlicher Form gegenüber seinen Kursleitern und Kursleiterinnen. Dabei erfolgt die primäre Kommunikation per E-Mail.