

Pro Senectute Uri

Schutzkonzept Indoor- Bewegungsangebote

2G+ Zertifikatspflicht

(Stand: 13.01.2022)

Grundregeln

Das Schutzkonzept der Pro Senectute Uri muss sicherstellen, dass die folgenden Vorgaben eingehalten werden. Für jede dieser Vorgaben müssen ausreichende und angemessene Massnahmen vorgesehen werden. Die Pro Senectute Uri und die Betreiber der Kursräumlichkeiten sind für die Auswahl und Umsetzung dieser Massnahmen verantwortlich. Das vorliegende Konzept konzentriert sich ausschliesslich auf die Indoor-Bewegungsangebote (FitGym, Antara, Yoga, Spinning, Mini-Tennis, etc.) der Pro Senectute Uri. Die Massnahmen des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) sowie die kantonalen Bestimmungen sind grundlegend. Es sind zudem die Schutzkonzepte der Räumlichkeiten einzuhalten. Diesbezüglich werden die Kursteilnehmenden von den Kursleitenden informiert. Bei Kursen externer Anbieter, die von Pro Senectute Uri ausgeschrieben werden, gelten deren Bestimmungen. Die Kursteilnehmenden werden direkt von den Kursleitenden/ vom Anbieter informiert.

Übergeordnete Grundsätze im Fachbereich «Bewegung Indoor»

1. Symptomfrei ins Training
2. **2G+** Zertifikatspflicht (Genesen, Geimpft **und** negativ Getestet **oder** in den letzten vier Monaten Geimpft/Genesen)
3. In Räumlichkeiten, in denen die sportlichen Aktivitäten nicht ausgeübt werden (Garderoben, Eingangsbereiche etc.), gilt eine Maskenpflicht.
4. Präsenzlisten obligatorisch (Rückverfolgung von engen Kontakten – Contact Tracing)
Die Teilnehmenden geben Namen, Adresse, Telefonnummer oder E-Mailadresse an
5. Einhaltung der Hygieneregeln des BAG

Prinzip für Bewegungsaktivitäten: Rückverfolgbarkeit von engen Kontakten

Um ein Contact Tracing durch die kantonsärztlichen Dienste zu ermöglichen, wird im Schutzkonzept verlangt, dass die Pro Senectute Uri auf Aufforderung der Gesundheitsbehörden in der Lage sein muss, Kontaktangaben zur Verfügung zu stellen, die es erlauben, diejenigen Personen zu kontaktieren, die engen Kontakt mit Infizierten hatten. Dies kann beispielsweise

mittels Präsenzlisten erfolgen. Die Pro Senectute Uri ist verpflichtet, entsprechende Listen zu führen und während 14 Tagen aufzubewahren.

1. HYGIENE

- Alle Personen in den Bewegungs-Kursen von Pro Senectute Uri reinigen sich die Hände regelmässig, mindestens vor und nach dem Kurs.
- Umkleiden und Duschen nach Möglichkeit der Halle – gemäss deren Schutzkonzept. Es besteht Maskenpflicht in der Garderobe.
- Hygieneregeln vom BAG sind einzuhalten (siehe Anhang).

2. DISTANZ HALTEN

- Beim Eintreten in die Sportanlage, in der Garderobe, etc. (Innenräumen) – gilt Maskenpflicht.
- Händeschütteln, Shakehands und Abklatschen wird vermieden.

3. REINIGUNG

- Es gelten die Reinigungs- und Hygienemassnahmen des Vermieters der Räumlichkeiten.
- Wo immer möglich sind die eigenen Geräte (Gymnastik-Bänder, Bälle, Yoga-Matte, etc.) mitzubringen und zu verwenden. Falls nicht möglich, sind die Materialien, bzw. die Geräte, nach der Verwendung durch die jeweiligen Teilnehmenden mit Desinfektionsmittel zu reinigen.
- Für regelmässigen und ausreichenden Luftaustausch in den Räumlichkeiten sorgen (mindestens nach jeder Lektion). Die Klimaanlage werden nicht im Umluft-Modus eingestellt.

4. ANGEMESSENER SCHUTZ VON BESONDERS GEFÄHRDETEN PERSONEN

- Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer und jede Kursleiterin, jeder Kursleiter entscheidet selbständig für die Teilnahme, bzw. Leitung eines Kurses. Die Risikoabwägung fällt jede Person für sich selber. Wichtig ist das Bewusstsein, dass Personen mit folgenden Erkrankungen gefährdet sind, durch eine Ansteckung mit dem Covid-19 einen schweren Krankheitsverlauf zu haben. Z.B. Erkrankungen des Herzens (wie koronare Herzerkrankung), der Lunge (wie Asthma, chronische Bronchitis) sowie Patienten mit chronischen Leber- oder Nierenerkrankungen, Patienten mit Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) und Patienten mit einer Krebserkrankung. Die Liste ist nicht abschliessend. Es gilt jeweils die Liste des BAG.
- Ein erhöhtes Risiko für einen schweren Covid-19-Krankheitsverlauf haben zudem Menschen mit einer Immunschwäche. Diese kann durch eine Erkrankung oder durch Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr schwächen, wie z.B. Cortison, vorliegen. Die Liste ist nicht abschliessend. Es gilt jeweils die Liste des BAG.

- Gemäss aktuellen Vorgaben vom BAG.

5. KRANKHEITSSYMPTOME COVID-19

- Sportleiterinnen, Sportleiter, Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Krankheitssymptomen dürfen nicht unterrichten bzw. teilnehmen. Sie bleiben zu Hause und befolgen die Anweisungen zur Isolation beziehungsweise Quarantäne gemäss BAG (vgl. www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene). Pro Senectute ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren.
- Kranke im Kurs nach Hause schicken und darauf hinweisen, dass sie die Anweisungen zur Isolation beziehungsweise Quarantäne gemäss BAG befolgen sollen (vgl. www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene)
- Die wichtigsten Symptome einer Infektion mit dem Coronavirus sind:
 - Husten
 - Halsschmerzen
 - Kurzatmigkeit
 - Fieber, Fiebergefühl
 - Muskelschmerzen
 - Schnupfen
 - Magen-Darm-Symptome
 - Plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns
- Eine Person gilt als sehr wahrscheinlich nicht mehr ansteckend, wenn sie mindestens 48 Stunden symptomfrei ist, und sofern seit Symptombeginn mindestens 10 Tage verstrichen sind.

6. INFORMATION

- Die Pro Senectute Uri informiert alle Kursleitenden über die Voraussetzungen (Kriterien für besonders gefährdete Personen, Umsetzung der Hygienemassnahmen, Distanzregel, Umsetzung der Schutzmassnahmen des Infrastrukturvermieters und Desinfektion des verwendeten Materials, Kontrollfunktion, etc.) vor der Wiederaufnahme des Bewegungsangebots.
- Die Zertifikate werden durch das Organisations-Team der Pro Senectute Uri oder in Absprache durch die Kursleitenden kontrolliert.
- Die Kursleitenden informieren vor Wiederaufnahme der Bewegungsangebote alle Teilnehmenden über die Voraussetzungen/ das Schutzkonzept der Pro Senectute Uri (Kriterien für besonders gefährdete Personen, Hygienemassnahmen, Distanzregel, Benützung von Infrastruktur und persönlichem Material, Eigenverantwortung bei Krankheitssymptome) betreffend Teilnahme.
- Die Kursleitenden fordern Personen mit Symptomen auf, nach Hause zu gehen.
- Die Möglichkeit der Handhygiene soll vorhanden sein (Desinfektion, Händewaschen).
- Die Kursleitenden informieren wiederholt die Teilnehmenden über die allgemeinen und die Schutzmassnahmen vor Ort.

7. MANAGEMENT

- Die Pro Senectute Uri legt in Absprache mit der Kursleitung fest, ob und wie das Bewegungsangebot durchgeführt werden kann. Wer ein Training plant und durchführt, muss eine verantwortliche Person bezeichnen, die für die Einhaltung der geltenden Rahmenbedingungen und Information der Teilnehmenden (Hygiene- und Reinigungs- und Distanzhalten Regelung) zuständig ist.
- Pro Senectute Uri: Umsetzung der Vorgaben im Management, um die Schutzmassnahmen effizient umzusetzen und anzupassen.
- Die Teilnehmenden werden mit einer Bemerkung auf der Anmeldebestätigung sowie der Rechnungsstellung darauf hingewiesen das Schutzkonzept auf der Homepage ur.prosenectute.ch zu beachten.
- Die Pro Senectute Uri informiert bei einem allfälligen Auftritt den kantonsärztlichen Dienst.
- Die Kursleitenden erstellen eine Liste, auf welcher alle Teilnehmenden ihre Personangaben aufnehmen lassen.
- Die Teilnehmenden müssen die Hygiene- und Schutzregeln einhalten. Bei wiederholten Vergehen kann der Zugang an die Lektion untersagt werden.
- Es haben keine weiteren Personen (Gäste, Freunde, Angehörige etc.) Zutritt zum Bewegungsangebot und zu den Räumlichkeiten.

8. ANHÄNG

Bundesrat Verstärkt Massnahmen (17.12.2021)

Jetzt unbedingt beachten (03.12.2021)

Coronavirus: Bundesrat verstärkt Massnahmen

17.12.2021

Ab 20. Dezember gilt schweizweit:

Verschärfung Zertifikatspflicht drinnen

Kultur, Freizeit, Sport, Restaurants, Veranstaltungen

→

2G

oder freiwillig

2G+

Wo Maskenpflicht/Sitzpflicht bei Konsumation nicht möglich
 (z.B. Discos, Hallenbäder, Bars, Intensiver Sport, Blasmusik)

→

2G+

Draussen: Veranstaltungen mit mehr als 300 Personen

→

3G

3G Geimpfte, Genesene und Getestete

2G Geimpfte und Genesene

2G+ In den letzten 4 Monaten Geimpfte/Genesene oder Geimpfte/Genesene mit negativem Test

🪑 Sitzpflicht bei Konsumation

Treffen im Freundes- und Familienkreis

10

Maximal 10 Personen, wenn mindestens eine ungeimpfte und ungenesene Person dabei ist

30

2G

Draussen maximal 30 Personen (2G)

50

2G

Draussen maximal 50 Personen

Homeoffice-Pflicht

Wenn nicht möglich: Maskenpflicht, falls mehr als eine Person im Raum

Maskenpflicht an der Sekundarstufe II

In mehreren Kantonen gelten strengere Regeln

Kontakte minimieren

Regelmässig lüften

Impfen lassen

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

Bundesrat
Conseil fédéral
Consiglio federale
Cussegl federal
Federal Council

Coronavirus

Aktualisiert am 3.12.2021

**SO SCHÜTZEN
WIR UNS.**



**JETZT UNBEDINGT
BEACHTEN:**

**Impfen
lassen.**



Kontakte minimieren.



Maske tragen.



**Abstand
halten.**



**Regelmässig
lüften.**



**Hände
waschen oder
desinfizieren.**



**Bei Symptomen
testen lassen.**



**Wenn möglich
Homeoffice.**

www.bag-coronavirus.ch

Regeln können kantonal abweichen.



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



SwissCovid App
Download