

Pro Senectute Uri

Schutzkonzept Indoor- Bewegungsangebote

(Stand: 12.08.2020)

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, Pilates, Everdance, Spinning) der Pro Senectute Uri. Es sind zudem die Schutzkonzepte der Räumlichkeiten (Turnhalle, Schwimmbad, etc.) einzuhalten.

Übergeordnete Grundsätze im Fachbereich «Bewegung Indoor»

1. Symptomfrei ins Training
2. Distanz halten, wenn immer möglich 1,5m Abstand
3. Training von Sportarten mit engem Körperkontakt in beständigen Gruppen
4. Einhaltung der Hygieneregeln des BAG
5. Präsenzlisten (Rückverfolgung von engen Kontakten – Contact Tracing)
Die Teilnehmenden geben Namen, Adresse, Telefonnummer oder E-Mailadresse an.
Wenn der Abstand von 1,5m nicht möglich ist bzw. Körperkontakt erforderlich ist, ist die Führung einer Präsenzliste obligatorisch.
6. Der Hauptleiter, die Hauptleiterin ist die verantwortliche Person
7. Maximale Teilnehmer/innen-Anzahl: 30 Personen

Prinzip für Bewegungsaktivitäten: Rückverfolgbarkeit von engen Kontakten

Die weitgehende Normalisierung der Sport- und Bewegungsaktivitäten im Training führt dazu, dass die Distanzregeln nicht ständig eingehalten werden können. Für eine effiziente Unterbrechung der Übertragungsketten ist daher im Rahmen der Containment-Massnahmen ein lückenloses Contact Tracing notwendig. Als enger Kontakt gilt dabei die länger dauernde (>15 Minuten) oder wiederholte Unterschreitung einer Distanz von 1,5m ohne Schutzmassnahmen. Um ein Contact Tracing durch die kantonsärztlichen Dienste zu ermöglichen, wird deshalb im Schutzkonzept verlangt, dass die Pro Senectute Uri auf Aufforderung der Gesundheitsbehörden in der Lage sein müssen, enge Kontakte zwischen Personen zu dokumentieren und die nötigen Informationen 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 zu Hause (Ausnahme Aquafitness). Die Garderoben werden wenn immer möglich nicht benutzt. Die Teilnehmenden werden gebeten, bereits umgezogen zu erscheinen.
- Hygieneregeln vom BAG werden aufgehängt und sind einzuhalten (siehe Anhang).
- Teilnehmende sowie Leitende tragen der Sportart entsprechende Kleidung/Schuhe. Das Trainieren mit freiem Oberkörper ist untersagt (Ausnahme Badebekleidung Aquafit).

2. DISTANZ HALTEN

- Händeschütteln, Shakehands und Abklatschen vermeiden.
- Wenn möglich gleiche Gruppenzusammensetzung.
- Halten Sie Abstand zu anderen Menschen. Eine Ansteckung mit dem Coronavirus kann erfolgen, wenn man zu einer erkrankten Person weniger als 1,5m Abstand hält. Indem Sie Abstand halten, schützen Sie sich und andere vor einer Ansteckung.
- Bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, in die Garderobe, bei Besprechungen, nach dem Training, während Pausen, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen sind 1,5m Abstand nach wie vor einzuhalten. Wo der Abstand nicht gewährleistet ist, muss eine Gesichtsmaske getragen werden.
- Es ist individuell, wenn möglich mit eigenen Mitteln (Velo, zu Fuss, etc.) anzureisen. Das Tragen von Masken im öffentlichen Verkehr ist seit dem 06. Juli 2020 Pflicht.
- Einzig im eigentlichen Trainingsbetrieb ist der Körperkontakt in allen Sportarten und Bewegungsaktivitäten wieder zulässig – wenn möglich aber weitgehend zu vermeiden.
- Zwischen den einzelnen Trainingsblöcken muss eine Karenzzeit von mindestens 15 Minuten vorgesehen werden, um ein direktes Aufeinandertreffen von verschiedenen Trainingsgruppen zu vermeiden.
- Die Gruppengrösse ist so festzulegen, dass die Abstandsregel von 1.5 Meter eingehalten werden kann. Maximale Anzahl Teilnehmende = 30 Personen
- Wenn möglich wird das Bewegungsangebot draussen absolviert.
- Die Übungen sind so zu wählen, dass wenn möglich kein Körperkontakt und wenig Raum benötigt wird.

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.
- Regelmässige Reinigung von Oberflächen und Gegenständen nach Gebrauch, insbesondere, wenn diese von mehreren Personen berührt werden.
- 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 (siehe [Anhang 6, Art. 10b](#)).
- 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 (siehe [Anhang 6, Art. 10b](#)).
- Gemäss aktuellen Vorgaben vom BAG ([Link](#)).

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 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.
- In allen Räumlichkeiten, in welchen Kurse von Pro Senectute stattfinden, wird am Eingang das aktuellste BAG-Plakat «So schützen wir uns» sichtbar aufgelegt. Die Möglichkeit der Handhygiene soll vorhanden sein (Desinfektion, Händewaschen).
- Die Kursleitenden informieren wiederholt die Teilnehmenden über die allgemeinen Schutzmassnahmen sowie über 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.
- Kursleitende: Bei Benützung von Infrastrukturen werden die Schutzmassnahmen sowie Desinfektionsmittel am Eingang aufgehängt bzw. aufgestellt. Desinfektionsmittel wird vom Betreiber der Räumlichkeiten oder, wenn nicht vorhanden, von der Pro Senectute Uri zur Verfügung gestellt.
- Kursleitende: Die Kursleitenden erstellen eine Liste, auf welcher alle Teilnehmenden ihre Personenangaben aufnehmen lassen. Die Aufenthalte in der Trainingsinfrastruktur sind schriftlich zu protokollieren. Der Zeitpunkt des Betretens und des Verlassens der Trainingsinfrastruktur wird pro Gruppe erfasst.
- Die Teilnehmenden müssen die Hygiene- und Schutzregel einhalten. Bei wiederholten Vergehen kann der Zugang an die Lektion untersagt werden.
- Nicht angemeldete Personen/ Begleitpersonen (Gäste, Freunde, Angehörige etc.) haben keinen Zutritt zu den Räumlichkeiten.

8. ANHÄNGE

- [Verbandschutzkonzepte](#) (Mitglieder von Swiss Olympic)
- [Verbandschutzkonzepte](#) (Nicht-Mitglieder von Swiss Olympic)

- Swiss Olympic- Neue Rahmenvorgaben für den Sport (Seite 2)

Rahmenvorgaben für den Sport nach Lockerung der Massnahmen

Spirit of Sport

heisst jetzt ...



Einhaltung der Hygieneregeln
des BAG



Distanz halten
(wenn immer möglich 1,5m Abstand)



Symptomfrei
ins Training/Wettkampf



Schutzkonzept
der Vereine und Sportanlagenbetreiber beachten



1000
Sportveranstaltung
- mit max. 1000 Athlet*innen
- mit max. 1000 Zuschauer*innen
- Gruppen von max. 300 Personen, wenn 1,5 m-Abstand nicht möglich ist



Präsenzlisten
(Rückverfolgung von engen Kontakten – Contact Tracing)



Training von Sportarten mit engem Körperkontakt
in beständigen Gruppen
(Empfehlung)



Gültig ab 22. Juni 2020

Neues Coronavirus Aktualisiert am 6.7.2020

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.

AVT 1316.0231

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

**PRO
SENECTUTE**

| Uri