

## Pro Senectute Uri

### Schutzkonzept Indoor- Bewegungsangebote

(Stand: 19.04.2021)

#### 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, Everdance, Spinning, Antara, Qi Gong, Mini-Tennis) 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.

#### Übergeordnete Grundsätze im Fachbereich «Bewegung Indoor»

1. Symptomfrei ins Training
2. Maskenpflicht (Eingang, Garderobe, während Turnertätigkeit) und Distanz halten (mind. 1.5 Meter)
3. Einhaltung der Hygieneregeln des BAG
4. Präsenzlisten obligatorisch (Rückverfolgung von engen Kontakten – Contact Tracing)  
Die Teilnehmenden geben Namen, Adresse, Telefonnummer oder E-Mailadresse an
5. Der Hauptleiter, die Hauptleiterin ist die verantwortliche Person
6. Maximale Teilnehmer/innen-Anzahl: **15 Personen inkl. Leiter/Leiterin**

#### **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 zu Hause. Die Garderoben werden, wenn immer möglich, nicht benutzt. Die Teilnehmenden erscheinen bereits umgezogen.
- Hygieneregeln vom BAG sind einzuhalten (siehe Anhang).
- Teilnehmende sowie Leitende tragen der Sportart entsprechende Kleidung/Schuhe. Das Trainieren mit freiem Oberkörper ist untersagt.

## 2. DISTANZ HALTEN

- Bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, in die Garderobe, bei Besprechungen, im Training, während Pausen, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen gilt Maskenpflicht.
- 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.
- Händeschütteln, Shakehands und Abklatschen wird vermieden.
- Wenn möglich gleiche Gruppenzusammensetzung.
- 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.
- 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 = **15 Personen inkl. Leiter/Leiterin**
- Die Übungen sind so zu wählen, dass kein Körperkontakt und wenig Raum benötigt wird. Kontaktsportarten sind weiterhin nicht erlaubt.

### **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.
- 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 ([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](http://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](http://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.
- 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 Distanzhaltung 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](http://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**

## Bund lockert Massnahmen gegen das Coronavirus (14.04.2021)

### Bund lockert Massnahmen gegen das Coronavirus

14.04.2021

**Ab 19. April gilt neu:**

- Wieder geöffnet:**
  -  Restaurants und Bars draussen
  -  Freizeit- und Kulturbetriebe (auch drinnen)
  -  Sportanlagen (auch drinnen)
- Veranstaltungen wieder möglich**
  -  Generell maximal 15 Personen
  -  Mit Publikum drinnen: Maximal 50 Personen resp. 1/3 der Kapazität
  -  Mit Publikum draussen: Maximal 100 Personen resp. 1/3 der Kapazität
- Präsenzunterricht an Hochschulen wieder möglich**
  -  Maximal 50 Personen. Gilt für Hochschulen und Erwachsenenbildung.
  -  **Wettkämpfe im Amateursport mit maximal 15 Personen**  
Gilt nur für Sportarten ohne Körperkontakt.

**Weiterhin gilt:**

-  Private Treffen drinnen mit maximal 10 Personen
-  Homeoffice-Pflicht
-  Regeln für Sport und Kultur (mit Ausnahmen für unter 20-Jährige)
-  Geschlossen: Restaurants und Bars (drinnen), Discos, Tanzlokale, Wellness-/Freizeitbäder (drinnen)
-  Ausgedehnte Maskenpflicht
-  Empfehlung: Lassen Sie sich testen!

**Basismassnahmen bleiben wichtig!**



### bag.admin.ch / Diese Lockerungen gelten ab dem 19.04.2021

«Die Vorgaben für sportliche und kulturelle Aktivitäten werden neu auch für Erwachsene im Amateurbereich gelockert, für Einzelpersonen oder für Gruppen mit bis zu 15 Personen. Auch Wettkämpfe sind unter diesen Voraussetzungen wieder erlaubt. Draussen muss dabei entweder eine Maske getragen oder der erforderliche Abstand von 1,5 Metern eingehalten werden. In Innenräumen muss grundsätzlich sowohl die Maske getragen als auch der Abstand eingehalten werden. Es sind jedoch Ausnahmeregelungen vorgesehen für Aktivitäten, bei welchen keine Maske getragen werden kann, etwa beim Ausdauertraining in Fitnesszentren oder beim Singen im Chor. In diesen Ausnahmefällen gelten strengere Abstandsvorgaben.

Sportarten mit Körperkontakt sind in Innenräumen weiterhin nicht erlaubt, im Aussenbereich weiterhin nur, wenn eine Maske getragen wird. Es wird weiterhin empfohlen, sportliche und kulturelle Aktivitäten nach draussen zu verlegen und sich vor Veranstaltungen, sportlichen und kulturellen Aktivitäten testen zu lassen.»

