



Schutzkonzept COVID-19

Version: 19.04.2021

A. Grundlagen

Dieses Schutzkonzept stützt sich auf den Entscheid des Kantons Bern und des Bundes über die Massnahmen zur Eindämmung des COVID-19-Virus.

B. Erläuterung der Grundregeln

- a. Registrierungssystem / Tagesbetrieb
 - i. Der Trainingsbesuch findet nur auf Voranmeldung über die interne Plattform, Wodify oder direkt über die Mitarbeitenden statt. Zudem wird eine nachvollziehbare Teilnehmerliste geführt.
 - ii. Die Hygienemassnahmen sind jederzeit zu wahren.
 - iii. Wir empfehlen die Verwendung der App SwissCovid.
 - iv. Es dürfen sich maximal 15 Personen auf dem Trainingsgelände befinden. Das Büro ist dabei nicht berücksichtigt (eigener Raum).
 - v. Ernährungsberatung und BIA-Messung unter Einhaltung der Maskenpflicht möglich. Hände sind immer vor Eintreffen des Kunden zu desinfizieren. Nach jedem Kunden wird der Beratungs- & Untersuchungsraum mind. 15 Min. gelüftet.
 - vi. Bezahlung wenn möglich mit Überweisung oder Twint. Auf Bargeld soll verzichtet werden.
- b. Trainingsbetrieb
 - i. Coach weist aktiv auf die Schutzmassnahmen hin und schickt Kunden bei Aufzeigen von Symptomen nach Hause.
 - ii. Es besteht eine Maskenpflicht, wenn die individuelle Trainingszone nicht alleine genutzt wird oder die Trainingszone verlassen wird. Wenn der 1.5m Abstand nicht eingehalten werden kann, dann besteht ebenfalls eine Maskenpflicht.
 - iii. Bei reinen Ausdauertrainings kann auf eine Maske verzichtet werden.
 - iv. Jeder Athlet bringt zur Abdeckung der Trainingsgeräte ein sauberes Bade- oder Handtuch mit.
 - v. Weiter gilt: keine taktilen Korrekturen / kein Abklatschen / keine Partnerübungen.
 - vi. Im Outdoor Bootcamp kann ohne Maske trainiert werden, solange mind. 1.5m Abstand zueinander gewährt wird.
- c. Händehygiene
 - i. Aufstellen von Händehygienestationen im Trainingsbereich: Die Athleten und Coaches müssen die Hände vor dem Training desinfizieren.
 - ii. Die Coaches sorgen dafür, dass das Material nach der Stunde gereinigt wird.
 - iii. Zudem sind die Trainierenden selbst dafür verantwortlich das benötigte Material zu reinigen.
- d. Distanz halten
 - i. Die erwachsenen Mitglieder halten jederzeit den 1,5m Abstand zueinander.
- e. Krankheitssymptome
 - i. Kein Training mit Krankheitssymptomen. Wir empfehlen: sofort testen lassen und zu Hause bleiben.
 - ii. Kein Training solange auf ein Testresultat des PCR-Corona Tests oder Schnelltests gewartet wird.