

## Schutzkonzept für Bewegungsunterricht (1:1-Training und Kleingruppentraining)

### Ausgangslage

Der Bundesrat lockert auch im Sport die Massnahmen gegen die Ausbreitung des Coronavirus. Ab 11. Mai 2020 sind - unter Voraussetzungen wie Schutzkonzepte und Hygienevorschriften - wieder Trainings möglich. Dies gilt im Breitensport sowie auch im Leistungssport. Dies hat der Bundesrat in seiner Sitzung vom 29. April 2020 beschlossen.

Die Lockerungsschritte unterstehen klaren Vorgaben. Im Breitensport können Trainings in sämtlichen Sportarten und weiteren Aktivitäten wiederaufgenommen werden. Dabei gelten folgende Einschränkungen: Die Sportaktivität darf nur in Kleingruppen mit maximal 5 Personen, ohne Körperkontakt und unter Einhaltung der Hygiene- und Distanzregeln erfolgen. Es gilt die Verordnung 2 über Massnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus (COVID-19, Stand 29.4.2020).

### Sportartspezifische Voraussetzungen

Bewegungstraining mit gymnastischem Charakter ist eine Einzelsportart, welche alleine oder in Gruppen ausgeführt wird. Die Inhalte des Bewegungstrainings erlauben es, die verlangten Regeln zur Bekämpfung des Coronavirus jederzeit einzuhalten.

Bewegungstraining mit gymnastischem Charakter ist eine Sportart mit sehr geringem Unfallrisiko. Deshalb braucht es zur Prävention von Unfällen keine spezifischen Vorkehrungen.

Bewegungstraining mit gymnastischem Charakter richtet sich an Personen jeden Alters. Das Training richtet sich gleichermassen an gesunde Personen, wie auch an Personen, welche an leichteren Vorerkrankungen leiden (insbesondere aus dem Bereich der nicht übertragbaren Krankheiten). Deshalb enthält dieses Schutzkonzept, wo notwendig, spezifische Massnahmen für Kursteilnehmende und Kund/innen, welche einer Risikogruppe angehören.

### Übergeordnete Schutzmassnahmen

- Die Hygieneregeln des BAG müssen eingehalten werden.
- Die Abstandsvorschriften müssen eingehalten werden: 2 Meter Abstand zu anderen Personen, 10 Quadratmeter pro Person.
- Körperkontakt ist verboten.
- Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung der Infektionsketten.
- Besonders gefährdete Personen halten sich weiterhin an die Schutzmassnahmen des BAG und bleiben, wenn immer möglich, zu Hause. Der Schutz von besonders gefährdeten Mitarbeitenden ist in der COVID-19-Verordnung 2 ausführlich geregelt. Dies gilt sowohl für Kursleitende und Trainer/innen als auch für Kursteilnehmende.
- Vorbehalten bleiben zusätzliche Vorgaben der Kantone.



### **Zielsetzung des Schutzkonzepts**

Das Schutzkonzept entspricht den behördlichen Vorgaben und wird mit Empfehlungen ergänzt. Damit setzen wir ein Zeichen für unsere Bewegungsfachleute, Kursteilnehmenden und Kund/innen: Wir sind und bleiben solidarisch. Wir halten uns strikte an die Vorgaben und verhalten uns vorbildlich. Die Gesundheit und das Wohlergehen aller Beteiligten stehen im Vordergrund.

- Klare und einfache Regeln bieten Sicherheit für Bewegungsfachleute und Kursteilnehmende / Kundschaft.
- Bewegungsfachleute können ihren Beruf wieder ausüben.
- Kursteilnehmende und Kund/innen können vor Ort angeleitete Trainingsangebote wieder nutzen.

### **Allgemeine Verantwortlichkeit**

Der BGB Schweiz gibt die zwingenden Vorgaben des BASPO und BAG weiter und empfiehlt spezifische Massnahmen. Die Verantwortung für die Umsetzung liegt bei den Kursleitenden und Inhaber/innen von Bewegungscentren.

Dieses Schutzkonzept wird kontinuierlich der aktuellen COVID-19-Verordnung und den entsprechenden Massnahmen des Bundesrats angepasst und revidiert. Der BGB Schweiz zählt auf die Solidarität und Selbstverantwortung aller Beteiligten!

### **Allgemeine Massnahmen**

- Kursleitende und Trainer/innen mit Krankheitssymptomen dürfen nicht unterrichten.
- Kursteilnehmende und Kund/innen mit Krankheitssymptomen dürfen am Unterricht / Training nicht teilnehmen.
- Personen mit Krankheitssymptomen bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen.
- Die Trainingsgruppe bzw. Kursleitung ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren.

### **Vorgaben und Empfehlungen für Bewegungscentren**

Wir unterscheiden in der Folge zwischen gesetzlichen Vorschriften und zusätzlichen Empfehlungen (kursiv). Letztere können von den Kursleitenden und Inhaber/innen von Bewegungscentren bei Bedarf übernommen werden und für Kursteilnehmende und Kund/innen ebenfalls als Vorschriften formuliert werden.

Für zusätzliche Geschäfte gelten die jeweiligen branchenspezifischen Vorschriften, z.B. Verkauf von Produkten, Verpflegungsangebote.

### **Verantwortlichkeit**

- Das Center bzw. der/die Inhaber/in muss eine/n COVID-19-Beauftragte/n zur Sicherstellung aller Vorgaben benennen. In der Regel wird dies die Centerleitung übernehmen.
- Die Centerleitung bzw. der/die Inhaber/in stellt sicher, dass die angestellten bzw. eingemieteten Kursleitenden und Trainer/innen die Inhalte des Schutzkonzepts kennen und es korrekt umsetzen können.
- Die Verantwortlichkeiten zur Umsetzung der Massnahmen müssen zwischen der Centerleitung bzw. dem/der Inhaber/in und den Kursleitenden und Trainer/innen geklärt sein.
- Der Trainingsbetrieb kann erst ab dem Moment wieder aufgenommen werden, wenn die geforderten Massnahmen und Empfehlungen umgesetzt werden können.

### Räumliche Organisation

- Es wird empfohlen Garderoben und Duschen für die Kursteilnehmenden und Kund/innen geschlossen zu halten und sie anzuweisen bereits umgezogen zum Training zu erscheinen. Alternativ kann in Umkleidekabinen mit entsprechenden Platzverhältnissen die Anzahl Personen limitiert werden, so dass die vorgeschriebenen Abstandsregeln eingehalten werden können.
- WC-Anlagen und Warteräume sind geöffnet.
- Ansammlungen von Personen müssen vermieden werden.
- Am Boden werden Markierungen angebracht, damit die Zwei-Meter-Abstände jederzeit eingehalten werden können z.B. für die Platzierung der Matten, bei den Toiletten, im Eingangsbereich etc.
- Türen und Tore sollen wo möglich offengelassen werden, um Berührungen zu minimieren.

### Organisation der Personenbewegungen

- Das Center bzw. die Inhaber/in von Bewegungsräumen erlässt Richtlinien, die das Zusammentreffen von Trainierenden bzw. Mitgliedern verschiedener Trainingsgruppen auf ein Minimum reduziert. Der Stundenplan ist gegebenenfalls entsprechend anzupassen.
- Zwischen den Kursen muss genügend Zeit (mind. 15 Minuten) eingeplant werden, damit die Teilnehmenden den Kursort verlassen bzw. betreten können, ohne dass sich die Mitglieder der verschiedenen Gruppen begegnen.
- Bewegungscenter mit mehreren Kursräumen müssen den Stundenplan so gestalten, dass sich die Gruppen der verschiedenen Kurse nicht begegnen.
- Für Kund/innen welche einer Risikogruppe angehören und für Senior/innen 65+ sind die Zeitfenster für Trainings bzw. Kurse so zu wählen, dass keine Begegnungen mit anderen Trainierenden bzw. Gruppen stattfinden.

### Hinweise zur Umsetzung allenfalls notwendiger Stundenplanänderungen:

- *Die Lektionsdauer und die Pausen zwischen den Lektionen müssen allenfalls neu festgelegt werden.*
- *In gut ausgelasteten Bewegungscentern ist es vermutlich nicht vermeidbar, dass von der Kundschaft ein gewisses Entgegenkommen in Bezug auf die gewohnten Kurszeiten und auf die Lektionsdauer notwendig wird.*

### Gruppengrösse im Kleingruppenunterricht

Gemäss COVID-19-Verordnung darf eine Gruppe maximal 5 Personen umfassen (inkl. Lehrperson). Ist der Kursraum gross genug, können auch mehrere Gruppen à 5 Personen gleichzeitig trainieren. Pro Person beträgt der minimal Platzbedarf 10m<sup>2</sup>. Bei einer Raumgrösse von 100m<sup>2</sup> dürfen beispielsweise maximal 2x5 Personen anwesend sein. Die beiden Personengruppen sollen sich nicht mischen. Die beiden Personengruppen dürfen deshalb nicht zur selben Zeit den Raum betreten oder verlassen. Werden Matten verwendet, so soll die Lehrperson den Platz der auszulegenden Matten am Boden vormarkieren.

### Reinigung

- Vor der Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs müssen die Wasserleitungen gespült werden. Dazu sollen sämtliche Wasserhähne für mehrere Minuten geöffnet werden.
- Die Center müssen über genügend Hygienematerial verfügen: Flüssigseife, Einweghandtücher / einmal benutzbare Stoffhandtuchrollen, Händedesinfektionsmittel, Putz- und Desinfektionsmittel für Trainingsmaterial, Geräte, Infrastruktur und Räumlichkeiten.
- Toiletten, Türgriffe und vergleichbare Infektionsquellen werden täglich, bei hoher Benutzungsfrequenz mehrmals täglich, gereinigt und desinfiziert.
- Kursräume werden nach jeder Trainingseinheit während 10 Minuten gelüftet.
- Trainingsmaterialien und Geräte werden nach jeder Benutzung gereinigt und desinfiziert.
- Der Bestand von Seife, Desinfektionsmittel, Handtüchern etc. muss regelmässig überprüft und bei Bedarf ergänzt werden.
- Die Böden werden täglich mit handelsüblichem Reinigungsmittel gereinigt und einmal wöchentlich desinfiziert.

- Alle anderen Räume des Bewegungscenters, z.B. Eingangsbereich, Treppenhaus etc. werden entsprechend der Benutzungsfrequenz regelmässig gereinigt.
- Die Abfalleimer müssen täglich geleert werden, bei hoher Benutzungsfrequenz mehrmals täglich. Bei der Abfallentsorgung muss das Anfassen von Abfall vermieden werden (ev. Einweg-Handschuhe benutzen). Müllsäcke dürfen nicht zusammengedrückt werden.

**Hinweise zur Umsetzung:**

- Für die Reinigung zwischen den Lektionen ist genügend Zeit einzuplanen.

**Kursteilnehmer- und Kundeninformation**

- Die Vorgaben und Empfehlungen für Kursteilnehmende bzw. Kund/innen müssen vor der Aufnahme des Betriebs allen involvierten Personen (Kursleitende, Trainer/innen, Kursteilnehmende und Kund/innen) in geeigneter Form kommuniziert werden.
- Die Vorgaben und Empfehlungen für Kursteilnehmende bzw. Kund/innen müssen im Center aufgehängt werden.
- Das BAG-Plakat "So schützen wir uns" muss an geeigneten Orten im Center aufgehängt werden, namentlich bei den Eingängen und im Sanitärbereich. (Download auf der Website des BAG)
- Anlaufstelle für alle Fragen der Teilnehmenden und Kund/innen ist die Kursleitung bzw. der/die COVID-19-Beauftragte des Centers. Die entsprechenden Kontaktdaten müssen bekannt gemacht werden.

**Vorgaben und Empfehlungen für Kursteilnehmende bzw. Kund/innen**

- Alle Beteiligten halten sich solidarisch und mit hoher Selbstverantwortung an die besonderen Vorschriften für den Trainingsbetrieb. Dies gilt für die gesamte Zeitdauer in welcher Schutzmassnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus notwendig sind.
- Sämtliche offiziellen Vorgaben müssen eingehalten werden, namentlich die Distanz- und Hygienemassnahmen.
- Vor und nach dem Training müssen die Hände korrekt gewaschen werden.
- Das Bewegungscenter bzw. der Bewegungsraum darf ausschliesslich von angemeldeten Kursteilnehmer/innen und Kund/innen aufgesucht werden.
- Begleitpersonen von Kindern und Personen mit besonderen Bedürfnissen müssen das Center unmittelbar nach dem Holen/Bringen wieder verlassen.
- Garderoben und Duschen dürfen nicht benutzt werden.
- Kursteilnehmende und Kund/innen erscheinen bereits umgezogen im Training.
- Pünktliches Erscheinen zum Unterricht/Training ist für die Erfüllung der Vorgaben zwingend.
- Der Trainingsraum darf maximal 5 Minuten vor Lektionsbeginn betreten werden.
- Nach dem Training gehen Kursteilnehmende und Kund/innen möglichst rasch nach Hause.
- Die Eltern sind dafür verantwortlich, dass auch Kinder und Jugendliche die Vorgaben vollumfänglich einhalten.
- Für die An- und Abreise gilt: wenn immer möglich zu Fuss oder mit dem eigenen Fahrzeug. Bitte ÖV wenn möglich meiden.
- Die Teilnehmenden müssen für die Benutzung von Matten und Geräten im Center ein sauberes Tuch mitbringen.
- Die Teilnehmenden bringen nach Möglichkeit ihre persönlichen Trainingsgeräte und Matten mit.
- Alle Teilnehmenden sollen nach Möglichkeit ein Desinfektionsmittel bei sich haben, um sich bei Bedarf die Hände desinfizieren zu können.

**Vorgaben und Empfehlungen für Kursleitende und Trainer/innen**

Diese Vorgaben gelten für 1:1-Training indoor und outdoor sowie Kleingruppenttraining mit.

- Alle Beteiligten halten sich solidarisch und mit hoher Selbstverantwortung an die besonderen Vorschriften für den Trainingsbetrieb. Dies gilt für die gesamte Zeitdauer in welcher Schutzmassnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus notwendig sind.

- Angestellte und eingemietete Kursleitende und Trainer/innen kennen die Inhalte des Schutzkonzepts ihres Centers, setzen diese um und können bei Fragen darüber Auskunft geben.
- Die Kursleitenden und Trainer/innen übernehmen die Verantwortung für die Einhaltung der Vorgaben in ihren Kursen und Trainings.
- Die Kursteilnehmenden und Kund/innen müssen über alle Verhaltensregeln informiert sein.
- Vor und nach dem Training müssen die Hände korrekt gewaschen werden.
- Der Kursraum bzw. Trainingsort darf während des Trainings nicht von anderen Personen betreten werden können. Entsprechende Massnahmen sind zu treffen.
- Die Kursleitenden und Trainer/innen verfügen über genügend Desinfektionsmittel, welches sie ihren Teilnehmenden bzw. Kund/innen bei Bedarf zur Verfügung stellen können.
- Trainingsformen und Kursinhalte müssen so gewählt werden, dass die Distanz- und Hygienemassnahmen jederzeit eingehalten werden können.
- Trainingsanweisungen und Korrekturen haben ohne jeglichen Körperkontakt zu erfolgen.
- Während des Trainings dürfen zu keinem Zeitpunkt physische Kontakte zwischen den Teilnehmenden und mit der Kursleitung erfolgen.
- Trainingsutensilien dürfen untereinander nicht ausgetauscht werden.
- Bei Verwendung von Trainingsutensilien sind diese vor und nach dem Training zu desinfizieren.

#### **Kommunikationskanäle des BGB Schweiz**

Folgende Verteilung der entsprechenden Dokumente ist vorgesehen:

- Mailing an alle Mitglieder des BGB Schweiz (Einzel- und Centermitglieder)
- Mailing an alle Partner-Organisationen des BGB Schweiz (nur Partner mit Bewegungsangeboten)
- Aufschaltung des Schutzkonzepts auf der Website des BGB Schweiz

Die Information der Kursteilnehmenden bzw. der Kundschaft ist Sache der Bewegungscenter und Kursleitenden bzw. Trainer/innen. Sie hat zwingend vor der Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs zu erfolgen.

#### **Geschäftsstelle**

#### **Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz**

Katzenbachstrasse 221 8052 Zürich  
 info@bgb-schweiz.ch bgb-schweiz.ch  
 T. 044 300 60 60

Zürich, 05.05.2020