



## Schutzkonzept Coronavirus – Gesundheitspraxis Kriech

### für das Spiralmuskeltraining nach Dr. R. Smisek

Das Schutzkonzept ist angelehnt an die Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte im Sport COVID-19 vom BASPO vom 29.04.2020.

#### Was ist Spiralmuskeltraining nach Dr. R. Smisek:

Das Spiralmuskeltraining nach Dr. R. Smisek ist im Rahmen von Präventionssport eine systematische Pflege der Wirbelsäule und des gesamten Bewegungsapparates zur Prävention, Regeneration, als Koordinations-/Konzentrationstraining und zur Therapie.

Beim Spiralmuskeltraining werden, meist im Stehen, aber auch sitzend (Gehbehinderte Personen, bei Gleichgewichtsstörungen, Rollstuhlfahrer) anhand ausholender, langsamer und exakter Bewegungen mit geringem Kraftaufwand Übungen mit einem elastischen Seil durchgeführt. Diese dienen der Mobilisierung und Stabilisierung der ganzen Wirbelsäule sowie der Aktivierung der Spiralmuskelketten.

Mehr Information zum Training finden Sie unter <https://www.spiralstabilization.com/de/>

Das Training wird für die Dauer der ausserordentlichen Lage wegen COVID-19 in Kleingruppen mit maximal 5 Teilnehmern durchgeführt.

#### Aus den genannten Gründen werden für die Gruppentrainings folgende Massnahmen getroffen:

- Die Vorschriften des BAG über die Hygiene und die soziale Distanz sind ausserhalb des eigentlichen Trainings jederzeit einzuhalten.
- Eine aktuelle Version meines Schutzkonzepts wird nach Genehmigung durch die BASPO auf meiner Webseite in der Sektion «Kurse/Ausbildungen» aufgeschaltet, und den jeweiligen Kursteilnehmern zugestellt. Die Teilnehmer müssen zum ersten Training eine unterzeichnete Bestätigung über Kenntnis und Einhaltung der im Schutzkonzept getroffenen Massnahmen mitbringen.
- Wer sich Krank fühlt wird nicht zum Training zugelassen.

Sollten ein Teilnehmer mit Krankheitssymptomen zum Termin erscheinen, werde ich ihn nach Hause schicken und der Teilnehmer muss den Aufwand einer vollständigen Raumreinigung und -desinfektion tragen.



- Kunden mit Erkrankungen gemäss Anhang 6 (Art. 10b Abs3 – COVID-19-Verordnung 2) dürfen künftig (egal ob sie über oder unter 65 Jahre sind) nur nach Absprache mit einem Arzt und einer ärztlichen Verordnung, oder Bestätigung am Training werden.

Nach meinem Verständnis einfach erklärt gehören zu dieser Risikogruppe alle Personen, die an Bluthochdruck (medikamentös behandelt), chronischen Atemwegserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs oder mit Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, leiden.

- Personen über 65 Jahre, die somit auch zur Risikogruppe gehören, sich aber gesund fühlen also an keiner der o.g. Krankheiten leiden, bitte ich vor dem Training mit Ihrem Arzt Rücksprache zu nehmen und dann selbst zu entscheiden, ob Sie zum Termin kommen möchten.
- Den Teilnehmern und mir als Trainer ist freigestellt am Training mit Mundschutz teilzunehmen.

Wenn immer möglich, sollten die Teilnehmer Ihren eigenen Mundschutz zum Training mitbringen. Sollte der Teilnehmer keinen eigenen Mundschutz haben, stelle ich gerne einen zum Selbstkostenpreis zur Verfügung. Der Mundschutz ist nach dem Training gesondert zu entsorgen. Einen eigenen Abfallsack hierfür würde ich zum Training mitbringen.

- Beim Betreten und Verlassen der Trainingsräumlichkeiten müssen die Hände desinfiziert werden. Desinfektionsmittel hierfür bringe ich zum Training mit, bzw. ist teilweise auch vor Ort vorhanden.
- Die Teilnehmer bringen ihr eigenes Seil zum Training mit. Das Seil wird von mir mit Handschuhen an der Haltevorrichtung (Tisch/Säule oder Halteleine) angebracht und auch wieder abmontiert.

Die Handschlaufen können, wenn dies notwendig ist, auch vor und nach dem Training mit einem Desinfektionsmittel eingesprüht werden.

Falls ein TN sein Seil vergessen hat, kann ich ein Ersatzseil zur Verfügung stellen – das Seil wird in diesem Fall vor und nach dem Training komplett desinfiziert.

Ich unterrichte das Spiralmuskeltraining an verschiedenen Orten

- In Grossaffoltern und in Biel im dortigen Kirchgemeindehaus – dort wird das Seil an Tischen festgebunden und die Teilnehmer stehen sich gegenüber – bedingt durch die Seillänge ist hier ein Mindestabstand von 4,5 Metern vorgegeben. Die Teilnehmer stehen dann an den Tischen entlang aufgereiht, und benötigen hier auch einen grundsätzlichen Abstand zum seitlichen «Nachbarn» von mindestens 1.60 Metern (Mindestens zwei Armlängen), der aufgrund der geringeren Teilnehmerzahl leicht auch auf mindestens 2 Meter erweitert werden kann. Der Raum in Grossaffoltern hat ca 150 qm, der Raum in Biel hat ca 70 qm



- In Bern im Gesundheitshaus am Randweg wird das Seil an einer Mittig im Raum stehenden Säule befestigt. Auch hier stehen sich die Teilnehmer gegenüber was wieder zu guten 4 Metern Abstand bedingt durch die Seillänge führt. Die Teilnehmer stehen hier im Kreis um die Säule, und auch hier benötigt es einen grundsätzlichen Abstand zum seitlichen Nachbarn von mindestens zwei Armlängen, der bedingt durch die geringere Teilnehmerzahl gut auf fix 2 Meter erweitert werden kann. Der Raum in Bern hat 70 qm.
- In Schüpfen trainiere ich im SIC Center. Hier wird das Seil an einer «Slackline» die Mittig durch den Raum läuft festgebunden. Ebenso wie in Grossaffoltern und Biel stehen sich hier die Teilnehmer gegenüber und der Abstand zum gegenüberliegenden Teilnehmer beträgt mindestens 4 Meter, und auch die 2 Meter Abstand zum seitlichen Nachbarn kann gut eingehalten werden. Der Raum hat 150 qm

In allen Kurslocationen ist somit die Vorgabe von 10qm pro Person mehr als erfüllt.

- Das Training wird Barfuss durchgeführt.
- Die Teilnehmer werden von mir aufgefordert bereits in Trainingskleidung zu erscheinen.

In Schüpfen und Bern wäre eine Garderobe vorhanden. Ich werde die TN darauf hinweisen, dass die Garderoben nicht genutzt werden können. Strassenschuhe können jeweils vor allen Räumlichkeiten ausgezogen und belassen werden. Wertsachen und Jacken können im Raum deponiert werden.

WC Möglichkeiten sind an allen 4 Locationen vorhanden. In Bern und Schüpfen kann ich die WC Nutzung via «Schlüsselausgabe» kontrollieren und in allen Locationen die TN darauf hinweisen, dass vor und nach der Toilettennutzung die Klobrille und der Wasserhahn am Lavabo mit Desinfektionsmittel behandelt wird. (Werde Aushang bzw Merkblatt dazu für die TN erstellen) Desinfektionsmittel hierfür ist teilweise vor Ort, und wird wo notwendig von mir mitgebracht.

- Die Korrektur zur korrekten Ausführung der Übungen kann auch visuell und mündlich, bzw. nach Anleitung von den Teilnehmern unter Zuhilfenahme einer Wand durchgeführt werden (das Training wird von mir auch als Online-Kurs angeboten).
- Die An- und Abreise der Teilnehmer zu allen Trainingslocationen kann zu Fuss, oder mit dem Auto/Velo, aber auch mit dem ÖV erfolgen.

Die Teilnehmer der einzelnen Kurse sind in der Regel aus der Region und kommen meist zu Fuss, oder mit dem Kfz/Velo. Laut meiner Kenntnis ist jeder der Teilnehmer in der Lage für die Anreise auf die öffentlichen Verkehrsmittel zu verzichten. Ich würde die Teilnehmer darauf hinweisen, dass sie wenn immer möglich die Anreise unter Umgehung des ÖV organisieren sollten.



... mehr Gleichgewicht für Körper, Geist und Seele

- Alle meine Raum-Vermieter erhalten eine Kopie dieses Schutzkonzepts. Nach Genehmigung durch das BASPO mit oder ohne notwendige Anpassungen, werde ich die Vermieter davon in Kenntnis setzen.

Wenn der jeweilige Vermieter dann die Genehmigung zur Durchführung in seinen Räumlichkeiten erteilt, werde ich alle aktuellen Kursteilnehmer davon in Kenntnis setzen, und meine Kurse entsprechend aufteilen, so dass nicht mehr als 5 Kursteilnehmer pro Kurs teilnehmen.

- Jeder Kursteilnehmer erhält via Mail oder Briefpost eine Kopie des Schutzkonzepts inkl. Info zur Risikogruppe, und muss mir mit seiner Trainingsteilnahmebestätigung, bzw. zum ersten Training u.a. Hinweiserklärung unterschreiben und mitbringen.
- Zum ersten Trainingstermin erhalten die TN nochmals ein Verhaltensmerkblatt mit Hinweisen zu den räumlichen Besonderheiten, wie z.B. (öffentlich zugängliche/ Private) Toilettennutzung, keine Garderobe, Parkmöglichkeiten, Desinfektionsregeln (Hände/Seil) etc. Also nochmals eine Zusammenfassung dessen was im Schutzkonzept steht auf die jeweilige Location angepasst.
- Ich führe Teilnehmerlisten und Anwesenheitslisten für jede Trainingslektion, so dass jederzeit nachverfolgt werden kann welche Personen an welchem Tag in welchem Training teilgenommen haben.

Das Schutzkonzept als solches werde ich nach Genehmigung auch auf meiner Praxiswebseite unter der Rubrik Kurse/Ausbildungen – Spiralmuskeltraining nach Dr.R.Smisek aufschalten.

Bei Änderungen der Vorgaben durch den Bundesrat wird dieses Schutzkonzept selbstverständlich aktualisiert und die Aktualisierte Version dann auch jeweils auf der Webseite publiziert, wie auch den einzelnen Teilnehmern zur Kenntnis zugestellt.



## Hinweiserklärung zur Unterschrift für die Teilnehmer

### Zu meiner und Ihrer Sicherheit bitte ich Sie, mir mit Ihrer Unterschrift wie folgt zu bestätigen:

Hiermit bestätige ich, dass ich das «Schutzkonzept-Corona der Gesundheitspraxis Kriech für das Spiralmuskeltraining» gelesen habe und mich heute, wie auch bei künftigen Trainings an die Vorgaben darin halten werde.

In diesem Zusammenhang entbinde ich Frau Astrid Kriech mit meiner Unterschrift von jeglichen Haftungsansprüchen, für den Fall einer Ansteckung mit dem Coronavirus (Covid-19), die, trotz Einhaltung des Schutzkonzepts, auf einen Besuch des Trainings zurückgeführt werden kann und erkläre, dass die Trainingsteilnahme am Spiralmuskeltraining nach Dr.R.Smisek auf mein eigenes Risiko erfolgen.

Ich gehöre zur «Risikogruppe über 65» gemäss Covid-19-Verordnung, leide aber **an keiner** der in Anhang 6 zur Covid-19-Verordnung 2 angeführten Erkrankungen. **(d.h. Sie sind gesund)**

Ja	Nein
----	------

Ich gehöre zur «Risikogruppe» gemäss Covid-19-Verordnung, und leide an einer der in Anhang 6 zur Covid-19-Verordnung 2 angeführten Erkrankungen.

Ja	Nein
----	------

Eine ärztliche Verordnung/Bestätigung wurde abgegeben bzw. liegt vor\*:

\* Wird von mir ausgefüllt

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift



## Gesundheitspraxis Astrid Kriech

... mehr Gleichgewicht für Körper, Geist und Seele

Gesundheitsberaterin f. Rücken, Füsse und Gelenke  
(ausgebildet an staatl. anerkannter Berufsfachschule in D)  
anerkannte Dom-Ausbildnerin / Dipl. Dom Therapeutin  
Dipl. TCM Mykotherapieutin  
Zert. Trainerin Spiralstabilisation nach Dr. R. Smisek  
Theta Healing® nach Vianna Stibal

Astrid Kriech  
Sandhubel 30  
CH-3257 Ammerzwil

[www.kriech-gsund.ch](http://www.kriech-gsund.ch)  
[astrid@kriech-gsund.ch](mailto:astrid@kriech-gsund.ch)  
Tel: 079-318 17 90  
[www.kriech-gsund.ch](http://www.kriech-gsund.ch)

UBS AG, Lyss  
Konto Nr: 272-106071.40P  
IBAN CH22 0027 2272 1060 7140P  
BIC/Swift UBSWCHZH80A