



TRAIN-GUT


WWW.TRAIN-GUT.CH

Train-Gut

Schutzkonzept

Das vorliegende Schutzkonzept für das Train-Gut wurde gemäss den Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte für Sportaktivitäten des Schweizerischen Bundesamtes für Sport BASPO und dem SFGV Schweizerischer Fitness- u. Gesundheits-Verband erstellt

1. Einhaltung der Massnahmen gegen das Coronavirus
2. Einhaltung der Abstandsregelungen
3. Gruppengrössen entsprechend den behördlichen Vorgaben
4. Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten
5. Ablauf Trainingsbesuch für Teilnehmende
6. Besonders gefährdete Personen
7. Kinderhort
8. Spezifikationen für Outdoor Trainings

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

 **SFGV**
Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

1. Einhalten der Massnahmen gegen das Coronavirus

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

15

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!

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun Svizra
Swiss Confederation

Bundesrat
Conseil fédéral
Consiglio federale
Cussegl federal
Federal Council

Basismassnahmen bleiben wichtig!



- **Grundsätzlich gilt eine generelle Maskenpflicht** im Eingangsbereich, den Garderoben und bis zum Trainingsplatz.
- **Das Studio (Oberflächen, Waschbecken, Türgriffe etc.) wird laufend gereinigt.** Entsprechende Kontrollliste liegt auf.
- **Zwischen zwei Lektionen liegen immer mind. 10 Minuten Zeitabstand.** In dieser Zeit wird gebrauchtes Trainingsmaterial durch die Teilnehmenden gereinigt und desinfiziert sowie das Studio komplett gelüftet. (Desinfektionsmittel sowie Abfallbehälter stehen zur Verfügung)
- **Hände waschen vor dem Training** (Seife u. Papiertücher sowie Abfallbehälter stehen zur Verfügung)
- **Hände können bei Bedarf zusätzlich noch desinfiziert werden** (Desinfektionsmittel steht zur Verfügung)
- **Wir trainieren immer mit Trainingsschuhen und unter Abstandseinhaltung** (Anweisungen und Korrekturen im Training nur verbal, kein Anfassen/Körperkontakt)
- **Bring zum Training immer zwei Handtücher mit:**
 - ein grosses (Badetuchgrösse!) Handtuch als Unterlage / Schutz für die Trainingsmatten für Bodenübungen
 - ein kleines Handtuch fürs Gesicht / Schwitzen
- **Bring deine eigene Trinkflasche mit**
- **Während des Trainings ist im Studio für genügend Frischluft-Zufuhr und Ventilation gesorgt**
- **Hände waschen nach dem Training**
- **Garderoben und Duschen sind geöffnet,** aber mit Zutrittsbeschränkung.

2. Einhaltung der Abstandsregelungen

Grundsätzlich gilt die Regelung des Bundes der Maximalgrösse der Gruppe von 15 Personen (inkl. Instruktor), die den Schutzabstand innerhalb ihres maximalen Bewegungsradius einzuhalten haben und alle müssen mit Masken trainieren.

- **Auf das Tragen einer Gesichtsmaske kann verzichtet werden** in grossen Räumlichkeiten, wenn zusätzliche Abstandsvorgaben und Kapazitätsbeschränkungen gelten, welche bei uns wie folgt umgesetzt werden:
- o 25m² pro Person für Cardio-Lektionen: **6 TN + 1 Instruktor**
 - o 15m² pro Person bei statischen Lektionen: **11 TN + 1 Instruktor**

3. Gruppengrössen entsprechen den behördlichen Vorgaben

Trainings dürfen bis max. 15 Personen wieder aufgenommen werden. Siehe genaue Bestimmungen unter Punkt 2.

4. Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten

- Die Teilnehmenden müssen sich zwingend und verbindlich via SportsNow für die jeweilige Lektion anmelden. Beim Eintreffen müssen sich die Teilnehmenden mit dem Smartphone einchecken, so dass jederzeit nachvollziehbar ist, welche Personen zu welcher Uhrzeit vor Ort im Studio trainiert haben.
- Sollten mehr als 11 Personen da sein, können diejenigen, welche sich nicht angemeldet haben, nicht teilnehmen.
- Aufgrund der laufenden Veränderungen wird der aktuelle Kursplan jeweils spätestens eine Woche im Voraus im SportsNow aufgeschaltet.
- Bei Kursen mit grösseren Bewegungen im Raum (Bodyattack, GRIT etc.) müssen die Stunden so angepasst sein, dass die Kunden ihre Zone nicht verlassen müssen.

5. Ablauf Trainingsbesuch für Teilnehmende

Vor der Lektion:

- **Bei Symptomen wie: Fieber, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Atembeschwerden, ist ein Fitnessstraining nicht möglich!**
- Im Eingangsbereich sowie in den Garderoben gilt eine Maskenpflicht. Während dem Training muss keine Maske getragen werden. Freiwillig darf eine Maske benutzt werden.
- Pünktlich auf die Lektion kommen, um keine zu grossen Personenansammlungen vor Ort zu bilden.
- Bereits umgezogen ins Training kommen. Strassenschuhe durch Trainingsschuhe beim Schuhgestell tauschen. Die Garderoben sind für die Benutzung freigegeben, jedoch nur mit Zutrittsbeschränkung.
- Nach dem Betreten der Trainingsfläche auf den vorgegebenen Plätzen warten, bis die Lektion beginnt. Falls diese noch besetzt ist, bitte im Eingangsbereich warten. Gruppenbildungen sind drinnen, wie auch vor dem Train-Gut Studio zu vermeiden und der Mindestabstand von 1.5m muss immer eingehalten sein.

Während der Lektion:

- Auf der Trainingsfläche sind Bodenmarkierungen zur Orientierung angebracht, damit sich die Teilnehmenden gleichmässig im Raum verteilen unter Einhaltung des Mindestabstandes.
- Generell gilt auch im ganzen Kursraum ein Mindestabstand von 1.5 Metern.
- Das gegenseitige Austauschen von Trainingsmitteln während der Stunde ist untersagt.
- Es darf nur verbal von den Instruktorinnen instruiert werden, ohne Körperkontakt und unter Einhaltung des Mindestabstands.

Nach der Lektion:

- Benutzte Trainingsmittel (Matten, Kleinmaterial etc.) müssen nach Gebrauch von den Kunden desinfiziert und versorgt werden. Auch hier ist der geforderte Mindestabstand einzuhalten.
- Es wird ausreichend Desinfektionsmittel im Group Fitness Raum bereitgestellt.
- Teilnehmende verlassen den Kursraum gestaffelt und halten die Mindestabstandsvorgaben ein.

6. Besonders gefährdete Personen

- Besonders gefährdete Teilnehmende entscheiden für sich, ob sie in den Trainings vor Ort teilnehmen möchten oder nicht. Empfehlungen hierzu können diese Personen via der [BAG-Homepage](#) entnehmen.

7. Kinderhort

- Unser Kinderhort öffnet ebenfalls wieder unter Einhaltung der Hygiene- und Verhaltensregeln. Zudem gilt für die betreuende Person eine Maskenpflicht.
- Anmeldung für den Kinderhort muss ebenfalls via SportsNow erfolgen und ist verbindlich.

8. Spezifikation Outdoor-Training

Siehe Anhang

Neuhausen, 18. April 2021

Corina Gut

Geschäftsführerin Train-Gut GmbH



Anhang



TRAIN-GUT

WWW.TRAIN-GUT.CH

Train-Gut

Schutzkonzept

**GETROFFENE MASSNAHMEN FÜR DAS
OUTDOOR TRAINING**

Das vorliegende Schutzkonzept für das Train-Gut und die Outdoor Trainings wurde gemäss den Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte für Sportaktivitäten des Schweizerischen Bundesamtes für Sport BASPO und dem SFGV Schweizerischer Fitness- u. Gesundheits-Verband erstellt.

1. Das Einhalten der Abstandsregeln hat oberstes Gebot und ist während des gesamten Trainings einzuhalten.
 - 1.1. Es können mehrere Gruppen à 14 Personen plus 1 Instruktor pro Outdoor-Trainingseinheit teilnehmen. Zwischen den Gruppen ist ein klarer Abstand einzuhalten und die Teilnehmenden der jeweiligen Gruppe müssen einen Mind. Abstand von 1.5m haben. Die Gruppen dürfen sich nie vermischen.
 - 1.2 Bei Trainings mit grösseren Bewegungen (Bodyattack, GRIT etc.) sind die Stunden so angepasst, dass die Kunden sich nicht näherkommen und möglichst viel «am Platz» trainieren.
 - 1.3 Es darf nur verbal von den Coaches instruiert werden, also ohne Körperkontakt und unter Einhaltung des Mindestabstands.
 - 1.4. Die Teilnehmer müssen für das Training vorab in der Mitgliederverwaltungs-App SportsNow für die Lektion angemeldet sein, so dass die Nachverfolgung möglicher Infektionsketten gegeben ist.
2. Es wird kein Trainingsequipment während des Trainings ausgetauscht oder gemeinsam benutzt.
3. Sämtliche Trainingsabläufe / Bewegungen werden nur visuell oder verbal gecoacht. Es werden keine Handkorrekturen gemacht.
4. Die Abstandsregeln sind zum und vom Trainingsplatz weg einzuhalten. Gruppenbildungen vor und nach dem Training sind zu vermeiden.

Neuhausen, 18. April 2021

Corina Gut

Geschäftsführerin Train-Gut GmbH