

SCHUTZKONZEPT COVID-19 FÜR DIE DURCHFÜHRUNG VON «FIT+ MAMI» KURSEN AB DEM 13. JANUAR 2021

Das Ziel dieses Schutzkonzepts ist es, die Gesundheit für alle Kursteilnehmerinnen und Kursleiterinnen sicherzustellen. Zudem sollen die Ausbreitung des Coronavirus vermieden und die vulnerablen Gruppen geschützt werden.

- **Abstand Outdoor Training Schwangere:** 2 Meter zwischen allen Personen, kein Körperkontakt
- **Abstand Outdoor Training Mütter:** 1.5 Meter; kein Körperkontakt
- **Risikogruppen:** Schwangere und Personen mit bestimmten Vorerkrankungen (Bluthochdruck, chronische Atemwegserkrankungen, Diabetes, Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs) gehören zur Risikogruppe für einen schweren Verlauf einer Covid-19 Erkrankung. Eine Teilnahme am Bewegungsunterricht liegt in der Eigenverantwortung der Teilnehmerin.

MASSNAHMEN

- Kursteilnehmerinnen und Kursleiterinnen mit Krankheitssymptomen dürfen nicht an einem Kurs teilnehmen. Personen mit Krankheitssymptomen bleiben bitte zu Hause bzw. begeben sich in Selbstisolation. Rufen Sie den Hausarzt oder die Hausärztin an und folgen seinen/ihren Anweisungen.
- Wer Krankheitssymptome aufweist, informiert bitte die Kursleiterin
- Die Kursleiterinnen übernehmen die Verantwortung für die Einhaltung der Vorgaben in ihren Kursen.
- Die Kursteilnehmerinnen müssen über alle Verhaltensregeln informiert sein.
- Die Kursleiterinnen verfügen über genügend Desinfektionsmittel, welches sie den Teilnehmerinnen bei Bedarf zur Verfügung stellen können.
- Die Trainingsformen müssen so gewählt werden, dass die Distanz- und Hygienemassnahmen jederzeit eingehalten werden können. Bei Walking und den Übungen ist auf 1.5 m Abstand (2 m Abstand bei Schwangeren) zu anderen Teilnehmerinnen achten.
- Für das Nordic Walking mit Kind in der Tragehilfe sollte das Kind bei Kursbeginn bereits von der Mutter selber auf dem Rücken sicher aufgebunden sein. Wenn dies nicht möglich ist, müssen die Kursleiterin und Kursteilnehmerin eine chirurgische Maske anziehen. Die Kursleiterin muss eine sorgfältige Händedesinfektion durchführen. Dann kann die Kursleiterin der Teilnehmerin helfen das Tragetuch anzulegen oder die Trage zu montieren.
- Wer eigene NW-Stöcke besitzt, verwendet diese für die Kurslektion. Die Stöcke, die für das Nordic Walking ausgeliehen werden, werden vor und nach Gebrauch gründlich desinfiziert.
- Trainingsanweisungen und Korrekturen haben ohne jeglichen Körperkontakt zu erfolgen.
- Es dürfen keine physischen Kontakte zwischen Teilnehmerinnen untereinander und zwischen Kursleiterin und Teilnehmerin erfolgen.
- Trainingsutensilien dürfen nicht untereinander ausgetauscht werden.
- Bei Verwendung von Trainingsutensilien sind diese vor und nach dem Training zu desinfizieren.

- Wenn möglich zu Fuss oder mit dem eigenen Fahrzeug anreisen.
- Erst kurz vor Kursbeginn am Treffpunkt erscheinen und nach dem Kursende keine weiteren Kontakte zu Kursleiterin oder anderen Teilnehmerinnen aufnehmen.
- Die Kursleiterinnen führen eine Präsenzliste. Die Teilnehmerinnen müssen nicht persönlich unterschreiben. Es ist darauf zu achten, dass die Neuanmeldungen von allen Teilnehmerinnen vollständig ausgefüllt ins Training mitgebracht werden.

ANZAHL TEILNEHMENDE

Es finden nur Outdoor Kurse statt.

Fitnesskurse für Schwangere:	max. 4 Teilnehmerinnen plus Kursleiterin
Nordic Walking mit Kleinkind im Tragetuch:	max. 4 Teilnehmerinnen plus Kursleiterin Es ist nur das Kind im Tragetuch zum Kurs zugelassen.
BuggyFit:	max. 4 Teilnehmerinnen plus Kursleiterin Es ist nur das Kind im Buggy zum Kurs zugelassen.

Für Kursleiterin und die Teilnehmerinnen ist das Tragen einer Maske auch beim Outdoor Training empfohlen. Die Kursleiterin kann das Tragen einer Maske für obligatorisch erklären. Der Abstand von 1.5 Metern bzw. 2.0 Metern für Schwangere ist auch beim Tragen einer Maske einzuhalten.

CORONA BEAUFTRAGTE

Die Corona Beauftragte bei «fit+ mami» ist Kathrin Reinli. Bei Fragen darf man sich gerne direkt an sie wenden (Tel. +41 79 480 65 17 oder katharina.reinlikohler@spital.so.ch).

Kathrin Reinli, Leiterin Prävention soH, 20. Januar 2021