

Merkblatt Schutzmassnahmen / Schutzkonzept

Beim Personal Training handelt es sich laut der Verordnung 2 über Massnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus (COVID-19) (818.101.24) gemäss Art. 6.3. lit. p um Betriebe mit personenbezogenen Dienstleistungen mit Körperkontakt wie Coiffeure, Massagen, Tattoo-Studios und Kosmeti. Personal Training kann aber ohne Körperkontakt durchgeführt werden und ist im Rahmen der Lockerungsmassnahmen per 27. April 2020 wieder erlaubt.

Einleitung

Folgende Schutzmassnahmen sind gemäss BAG in Betrieben mit personenbezogenen Dienstleistungen mit Körperkontakt umzusetzen. Andere Schutzmassnahmen sind erlaubt, wenn die Arbeitssituation dies erfordert, sie aber dem Schutzprinzip entsprechen und im Schutz gleichwertig oder besser sind.

Struktur der Richtlinien des BAG

Die nachfolgende Graphik zeigt die Gesamtstruktur der Richtlinien des BAG, welche von TATKRAFT-werk GmbH entsprechend der individuellen Firmenstruktur ergänzt wurden.



Die Hände (Kunde / Trainer) werden vor einem Training, insbesondere beim Betreten des TATKRAFT-werk, während mindestens 30 Sekunden mit Desinfektionsmittel desinfiziert.

Richtlinien und Schutzmassnahmen der Firma TATKRAFT-werk GmbH

Die TATKRAFT-werk GmbH erlässt für ihre Mitarbeiter (Personal Trainer und Physiotherapeuten) und ihre Kunden in der aktuellen Situation folgende Richtlinien und Empfehlungen, welche das aktuell immer bestehende Rest-Risiko zusätzlich eindämmen bzw. senken sollen.

1. Sicherheits- und schutzbezogene Kundenselektion

- 1.1 Mit Kunden gemäss Artikel 10b der COVID-19-Verordnung 2 darf nur mit ihrer schriftlichen Einwilligung ein Personal Training durchgeführt werden.

Als besonders gefährdete Personen gelten Personen ab 65 Jahren und Personen, die insbesondere folgende Erkrankungen aufweisen: Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen, Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, Krebs.



- 1.2 Bei Unsicherheiten über den eigenen Gesundheitszustand legen wir unseren Kunden nahe, telefonischen Kontakt mit uns aufzunehmen, anstatt in die Räumlichkeiten zu kommen.
- 1.3 Trainer und Kunden mit Symptomen dürfen das TATKRAFT-werk nicht betreten. Und falls in einem Zeitrahmen NACH einem Training Symptome auftreten ist die Rückverfolgbarkeit gewährleistet.

2. Räumliche Voraussetzungen

In der TATKRAFT-werk GmbH wird während der aktuellen Situation unter folgenden räumlichen Voraussetzungen gearbeitet:

- a) 3 abgetrennte Trainingsräume auf 3 verschiedenen Stockwerken, mit 50-70 qm und mit jeweils grosser Fensterfront.
- b) 2 separate Umkleieräume jeweils mit getrennter Umkleidekabine, Dusche und WC.
- c) Aufenthalts-/Büroraum für das Personal (maximal 3 Personen anwesend) 60 qm.

3. Regeln für Personal Training und Physiotherapie in den Räumlichkeiten des TATKRAFT-werks

Bei der unmittelbaren Trainingsvorbereitung sowie während und nach den Trainings gelten folgende Regeln:

- a) Es muss sichergestellt werden, dass sich in den Trainingsräumen, den Umkleidekabinen und im Treppenhaus gleichzeitig nur ein einziger Kunde aufhält.
- b) Der Trainer wird auf Wunsch des Kunden eine Schutzmaske tragen. In allen Garderoben, im Therapiezimmer sowie im Eingangsbereich befindet sich eine Station mit Desinfektionsmittel für Kunden und Trainer.
- c) Ein Sicherheitsabstand zum Kunden von mindestens 2m muss stets eingehalten werden. Während des Trainings dürfen zu keinem Zeitpunkt physische Kontakte mit dem Kunden erfolgen. Für ein effizientes Training ist Körperkontakt oder eine körpernahe Unterstützung nicht notwendig. Alle Übungen werden entsprechend angepasst. Trainingsanweisungen und Coaching-Inputs dürfen nur verbal, ggf. mit optischer und akustischer Unterstützung erfolgen

d) Tore, Fenster sowie Türen bleiben während dem Trainingsbetrieb geöffnet. Die Offenhaltung der Fensterfronten während des Trainings oder der Aufenthalt im Freien führt zu grösstmöglicher Verdünnung von potentiellen Aerosolen.

e) Bei der Verwendung von Trainingsutensilien darf kein Material-Sharing erfolgen.

f) Alle Infektionsquellen (z. B.: Trainingsgeräte, Türgriffe, Sitzmöglichkeiten) werden unmittelbar nach Gebrauch oder nach einem Training (unter Berücksichtigung der Einwirkungszeit von 10 Min.) entweder mit Desinfektionsmittel auf alkoholischer Basis oder mit Seifenlauge wo nicht materialverträglich komplett gereinigt und desinfiziert. Zudem wird zusätzlich Zeit eingeplant zur Oberflächendesinfektion von WC und Umkleidekabine nach dem der Kunde diese verlassen hat.

g) Duschen ist auf eigene Verantwortung gestattet. Der Kunde desinfiziert die Dusche nach Gebrauch mit der zur Verfügung gestellten Sprühflasche.

h) Einmalpapierhandtücher in den Trainingsräumen und den WCs werden in Mülleimern mit Deckeln entsorgt. Die Stoffhandtücher in den WCs wurden entfernt.

i) Es werden allen Kunden Tatkraft-eigene Handtücher zur Verfügung gestellt, welche nach dem Training in geschlossenen Waschkübeln deponiert und anschliessend mit 60 Grad Celsius gewaschen werden.

j) Es wird täglich eine Grundreinigung aller Trainings- und Büroräume durchgeführt.

4. Spezielle Regeln für das Personal Training Outdoor/Natur

Für Personal Training im Outdoor-Bereich sind folgende Regeln einzuhalten:

a) Es sind alle Sicherheitsmassnahmen analog 3. bei der Trainingsdurchführung einzuhalten.

b) Der Trainingsort muss flexibel und ggf. ändernd so gewählt werden, dass sich keine Drittpersonen in unmittelbarer Nähe zum Trainierenden und dem Personal Trainer befinden.

c) Der Personal Trainer muss Desinfektionsmittel mitführen um damit – der Trainingsumgebung angepasst – gegebenenfalls vorhandene Infektionsquellen zu desinfizieren.

5. Spezielle Regeln für das Personal Training in Räumlichkeiten des Kunden

Für Personal Training in Räumlichkeiten des Kunden sind folgende Regeln einzuhalten:

a) Es sind alle Sicherheitsmassnahmen analog 3. bei der Trainingsdurchführung einzuhalten.

b) Es muss vor Aufnahme des Trainings sichergestellt werden, dass die Raumgrösse die Einhaltung von 2m Abstand zum Trainierenden erlaubt.

c) Es muss vor Aufnahme sichergestellt werden, dass der Trainierende und der Personal Trainer während des ganzen Trainings im Trainingsraum allein bleiben und keine anderen Personen – beispielsweise weitere Familienmitglieder – den Raum betreten.

d) Der Personal Trainer bespricht mit dem Kunden vor dem Termin die nötigen Desinfektionsvoraussetzungen entsprechend Punkt 3. und führt für den Fall, dass der Kunde diese Voraussetzungen nicht selbst erfüllen kann oder will Desinfektionsmittel mit um damit gegebenenfalls, und an die private Umgebung angepasst, mögliche Infektionsquellen zu desinfizieren.

Wichtige Hinweise:

- a) Desinfektionsmittel sind wertvoll, darum wird gebeten sorgfältig damit umzugehen.
- b) Die Hände (Kunde / Trainer) werden vor einem Training, insbesondere beim Betreten des TATKRAFT-werk, während mindestens 30 Sekunden mit Desinfektionsmittel desinfiziert.
- c) Die Hände (Kunde / Trainer) werden nach einem Training während mindestens 30 Sekunden mit Desinfektionsmittel desinfiziert.
- d) Die speziellen Schutzmassnahmen für die Hausinterne Physiotherapie werden nach den Verordnungen des Schweizerischen Physiotherapeuten Verbandes eingehalten.

Wir sind uns nach wie vor bewusst, dass sich die Situation nur eindämmen und unter Kontrolle bringen lässt, wenn wir uns alle an die vom Bund auferlegten Schutzmassnahmen halten.

Ebenso wird unser Team alles daransetzen, die Immunsysteme und die physische und psychische Verfassung unserer Kunden in dieser nicht einfachen Zeit zu verbessern, um so mit unserer Dienstleistung einen zusätzlichen Beitrag zur Stabilisation der Situation beizutragen.

«ZÄMÄ SIMER STARCH!»

27.04.20

Das TATKRAFT-Team