

# Schutzkonzept COVID-19

## 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.

**Bund verstärkt Massnahmen gegen das Coronavirus** 13.01.2021

**Ab 18. Januar gilt neu schweizweit:**

 <b>Geschlossen: Läden mit Waren des nicht-täglichen Bedarfs</b> Bisherige Beschränkung der Öffnungszeiten aufgehoben (täglich Bedarf)	 <b>Schutz besonders gefährdeter Personen</b> Recht auf Homeoffice, gleichwertigen Schutz oder Beurlaubung
 <b>Private Treffen mit maximal 5 Personen</b> Empfehlung: aus maximal 2 Haushalten	 <b>Homeoffice-Pflicht</b> Wo möglich und mit verhältnismässigem Aufwand umsetzbar
 <b>Treffen im öffentlichen Raum mit maximal 5 Personen</b>	 <b>Maskenpflicht am Arbeitsplatz</b> Wenn mehr als eine Person im Raum

**Weiterhin gilt:**

 <b>Geschlossen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Restaurants und Bars</li> <li>• Discos und Tanzlokale</li> <li>• Kulturbetriebe</li> <li>• Sportanlagen</li> <li>• Freizeiteinrichtungen</li> </ul>	 Maximal 5 Personen bei Sport und Kultur	 Fernunterricht an Hochschulen
 Verbot von Veranstaltungen	 Ausnahmen für unter 16-Jährige (Sport/Kultur)	 Gemeinsamer Gesang nur in Familie und Schule
 Regeln für Skigebiete	 Ausgedehnte Maskenpflicht	 Bleiben Sie zu Hause (Empfehlung)





Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Swiss Confederation



Bundesrat  
Conseil fédéral  
Consiglio federale  
Cussegl federal  
Federal Council

**Es gilt eine generelle Maskentragpflicht in allen Bereichen ausser auf der Trainingsfläche. Der Trainer trägt während dem gesamten Training eine Schutzmaske.**

**Die Hände (Kunde und 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 Restrisiko einer Ansteckung zusätzlich eindämmen bzw. senken sollen.

### 1. Sicherheits- und schutzbezogene Kundenselektion

- 1.1 Das Training mit besonders gefährdeten Personen ist unter Einhaltung der vom Bund vorgegebenen Schutzmassnahmen möglich.
- 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 über unsere Terminadministration gewährleistet.

### 2. Räumliche Voraussetzungen

In der TATKRAFT-werk GmbH wird 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

In den Räumlichkeiten sind bis voraussichtlich Ende Februar 2021 nur Trainings erlaubt für

- Profisportler
- Kinder unter 16 Jahren

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) Es gilt eine generelle Maskenpflicht in allen Bereichen, sobald mehr als eine Person in den Räumlichkeiten anwesend ist.  
Während dem Training besteht keine Maskenpflicht für den trainierenden Kunden.
- c) In allen Garderoben, im Therapiezimmer sowie im Eingangsbereich befindet sich eine Station mit Desinfektionsmittel für Kunden und Trainer.
- d) Ein Sicherheitsabstand zum Kunden von mindestens 1,5m 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

e) Fenster, Türen sowie Tore, bleiben wenn möglich während dem Trainingsbetrieb geöffnet. Bei zu tiefen Aussentemperaturen werden die genutzten Räume stündlich für mindestens 5 Minuten gelüftet um eine grösstmögliche Verdünnung von potentiellen Aerosolen zu erzielen.

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

g) 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.

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

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

j) 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.

k) 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.

d) Es dürfen maximal 5 Personen (inkl. Trainer) teilnehmen.

#### **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 1,5m Abstand zum Trainierenden erlaubt.

c) Es muss vor Aufnahme des Trainings 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 speziellen Schutzmassnahmen für die hausinterne Physiotherapie werden nach den Verordnungen des Schweizerischen Physiotherapeuten Verbandes eingehalten.

Wir sind uns 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 STARCHI!»**

14.01.21

Das TATKRAFT-Team