

Schutzkonzept COVID-19

Einleitung

Dieses Schutzkonzept basiert auf den Vorgaben, welche der Schweizer Personal Trainer Verband SPTV per 19. April 2021 aktualisiert hat.

Ausserdem gelten die aktuellen Richtlinien des BAG:

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!

Basismassnahmen bleiben wichtig!



 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

 Bundesrat
Consell 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 oder mit Seife gewaschen.

Richtlinien und Schutzmassnahmen der Firma TATKRAFT-werk GmbH

Die TATKRAFT-werk GmbH erlässt für ihre Mitarbeiter und 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 m² 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) 40 m².

3. Regeln für Personal Training und Schmerztherapie 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) 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) Es muss sichergestellt werden, dass pro Person min 15m² bei leichter körperlichen Anstrengung und 25m² bei grosser körperlicher Anstrengung zur ausschliesslichen Nutzung zur Verfügung stehen. Bei Trainings in Kleingruppen wird somit bei Bedarf der Aussenraum mitgenutzt.
- d) In allen Garderoben, im Therapiezimmer sowie im Eingangsbereich befindet sich eine Station mit Desinfektionsmittel für Kunden und Trainer.
- e) 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.

- f) Die genutzten Räume werden stündlich für mindestens 5 Minuten gelüftet, um eine grösstmögliche Verdünnung von potentiellen Aerosolen zu erzielen.
- g) Bei der Verwendung von Trainingsutensilien darf kein Material-Sharing erfolgen,
- h) Alle Infektionsquellen (z. B.: Trainingsgeräte, Türgriffe, Sitzmöglichkeiten) werden unmittelbar nach Gebrauch oder nach einem Training 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.
- i) Duschen ist auf eigene Verantwortung gestattet. Der Kunde desinfiziert die Dusche nach Gebrauch mit der zur Verfügung gestellten Sprühflasche.
- j) Einmalpapierhandtücher in den Trainingsräumen und den WCs werden in Mülleimern mit Deckeln entsorgt.
- k) 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.
- l) Es wird täglich eine Grundreinigung aller Trainings- und Büroräume durchgeführt.

4. Spezielle Regeln für das Personal Training Outdoor

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 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.

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!»

19.04.21

Das TATKRAFT-Team