

Schutzkonzept COVID-19

Einleitung

Dieses Schutzkonzept basiert auf den aktuellen Richtlinien des Bundesrats und den Empfehlungen für Personaltrainer*innen vom Schweizer Personal Trainer Verband und soll das sichere Durchführen von Personal Trainings ermöglichen.

Coronavirus: Bundesrat verstärkt Massnahmen

17.12.2021

Ab 20. Dezember gilt schweizweit:

Verschärfung Zertifikatspflicht drinnen
Kultur, Freizeit, Sport, Restaurants, Veranstaltungen




→ 2G   oder freiwillig 2G+

Wo Maskenpflicht/Sitzpflicht bei Konsumation nicht möglich (z.B. Discos, Hallenbäder, Bars, Intensiver Sport, Blasmusik)



→ 2G+

Draussen: Veranstaltungen mit mehr als 300 Personen



→ 3G

3G Geimpfte, Genesene und Getestete

2G Geimpfte und Genesene

2G+ In den letzten 4 Monaten Geimpfte/Genesene oder Geimpfte/Genesene mit negativem Test

 Sitzpflicht bei Konsumation

Treffen im Freundes- und Familienkreis



10 Maximal 10 Personen, wenn mindestens eine ungeimpfte und ungenesene Person dabei ist


Maskenpflicht an der Sekundarstufe II



 Drinnen maximal 30 Personen (2G)

 Draussen maximal 50 Personen

In mehreren Kantonen gelten strengere Regeln

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

Bundesrat
Conseil fédéral
Consiglio federale
Cussegl federal
Federal Council

 Kontakte minimieren

 Regelmässig lüften

Impfen lassen

Es gilt die 2G-Regel sowie eine generelle Maskentragepflicht in allen Bereichen sowohl für Kundinnen und Kunden wie auch für Trainerinnen und Trainer.

Richtlinien und Schutzmassnahmen der Firma TATKRAFT-werk GmbH

Die TATKRAFT-werk GmbH erlässt für ihre Mitarbeitenden und Kundinnen 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 Kundinnen und Kunden nahe, telefonischen Kontakt mit uns aufzunehmen, anstatt in die Räumlichkeiten zu kommen.
- 1.3 Trainerinnen und Trainer sowie Kundinnen und Kunden mit Symptomen dürfen die Räumlichkeiten von TATKRAFT-werk nicht betreten.
Falls in einem Zeitrahmen NACH einem Training Symptome auftreten, ist die Rückverfolgbarkeit über unsere Terminadministration gewährleistet.
- 1.4 Das Training darf nur mit geimpften oder genesenen Kundinnen und Kunden durchgeführt werden (2G-Regel). Vom dieser Regel ausgenommen ist das Outdoor-Training.

2. Regeln für Personal Training und Schmerztherapie in den Räumen des TATKRAFT-werks

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

- a) Es gilt eine generelle Maskenpflicht vor und nach den Trainings. Dies betrifft insbesondere auch den Eingangsbereich, alle Garderoben, die Treppenhäusern und den Empfang im 1. OG.
- b) Während dem Training besteht keine Maskenpflicht für die Kundinnen und Kunden, bei welchen Impfung / Booster / Genesung weniger als 4 Monate her sind oder die über einen gültigen Test verfügen. Eine Maske kann selbstverständlich jederzeit auf freiwilliger Basis getragen werden. Trainerin und Trainer tragen jederzeit eine Maske.
- c) In allen Garderoben, im Therapiezimmer sowie im Eingangsbereich befindet sich eine Station mit Desinfektionsmittel.
- d) Ein Sicherheitsabstand von mindestens 1,5m wird empfohlen. Während des Trainings dürfen zu keinem Zeitpunkt physische Kontakte mit Kundinnen und 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 regelmässig 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 deren Gebrauch.
- i) Duschen ist auf eigene Verantwortung gestattet. Kundinnen und Kunden desinfizieren 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 Kundinnen und 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.

3. 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. In Aussenbereichen kann allerdings vor und nach dem Training auf das Tragen einer Maske verzichtet werden.
- b) Der Trainingsort muss flexibel und ggf. ändernd so gewählt werden, dass sich keine Drittpersonen in unmittelbarer Nähe zum Trainierenden und zum Trainer / zur Trainerin befinden.
- c) Trainer und Trainerinnen führen Desinfektionsmittel mit um damit – der Trainingsumgebung angepasst – gegebenenfalls vorhandene Infektionsquellen zu desinfizieren.

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

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

Maskenpflicht für Trainerinnen und Trainer und Kundinnen und Kunden.

- a) Es sind alle Sicherheitsmassnahmen analog 2. 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 während des ganzen Trainings im Trainingsraum keine anderen Personen – beispielsweise weitere Familienmitglieder – den Raum betreten.
- d) Trainer und Trainerinnen besprechen mit Kundinnen und Kunden vor dem Termin die nötigen Desinfektionsvoraussetzungen entsprechend Punkt 3. und führen, für den Fall, dass der Kunde / die Kundin 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 Kundinnen und Kunden in dieser nicht einfachen Zeit zu verbessern, um so mit unserer Dienstleistung einen zusätzlichen Beitrag zur Stabilisation der Situation beizutragen.

«ZÄMÄ SIMER STARCH!»

20.12.21

Das TATKRAFT-Team