

## Ziel

Weiterhin steht die Gesundheit aller beteiligten Personen an oberster Stelle. Gleichzeitig möchten wir unsere Gymnastikstunden (Pilates, Gymnastik, Atemgymnastik) mit speziellen Massnahmen wieder aufnehmen können. **Durch die ruhigen Einzelübungen können die Abstände in den Turnhallen gut eingehalten werden.**

### A: Übergeordnete Grundsätze

1. **Symptomfrei ins Training kommen**
2. **Distanz halten und Maske tragen beim Reinkommen und bis zur eigenen, immer gleichen Matte oder Stuhl.**
  - a. **Wenn in der Turnhalle mindestens 15m<sup>2</sup> pro Person zur Verfügung stehen und der Abstand von 1,5m eingehalten werden kann, so kann bei der ruhigen sportlichen Aktivität unseres Vereins auf die Gesichtsmaske verzichtet werden.**
  - b. In Aussenbereichen (z.B. auf der Sportwiese) muss entweder eine Maske getragen oder der erforderliche Abstand von 1,5m eingehalten werden.
3. **Einhaltung der Hygieneregeln des BAG**, die Hände sind beim Betreten und beim Verlassen der Sportanlagen gründlich mit Seife zu waschen.
4. Maximale Gruppengrösse von 15 Personen (inkl. Trainer, Betreuer)
5. **Lüften:** Vor und nach jeder Trainingseinheit ist für eine gute Durchlüftung zu sorgen.
6. **Präsenzlisten** (Rückverfolgung von engen Kontakten – Contact Tracing) werden durch die Turnleiterinnen selbst geführt. Diese müssen der VSGE nicht zugestellt werden.

### Nutzung Infrastruktur

- a. Von der Einfindung bis zum Verlassen des Areals müssen 1.5 Meter Abstand sowie die Maximalbelegung (**15 Personen**) durch die Turnleiterinnen sichergestellt werden. Diese Regeln gelten Indoor und Outdoor.
- b. Die Nutzung von Garderoben ist wieder möglich.
- c. Die WCs dürfen genutzt werden – insbesondere zum gründlichen Einseifen der Hände vor und nach dem Training.
- d. Die Hygienemassnahmen des Bundes werden eingehalten.

### Vitalgym-spezifisch

- Es wird empfohlen, bereits umgekleidet zum Training zu erscheinen.
- Jeder bringt sein eigenes Frottiertuch für die Matte mit.
- Nur selbst mitgebrachtes Gummiband benützen
- Die Einhaltung der übergeordneten Grundsätze (vgl. A) ist durch die Turnleiterinnen in adäquaten oder angepassten Trainings-, bzw. Übungsformen sicherzustellen.
- Die Trainingsgruppen sollen möglichst konstant bleiben.
- **Die Teilnehmenden kennen das Schutzkonzept und zeigen sich solidarisch, halten sich mit hoher Selbstverantwortung an die Richtlinien.**

### Kommunikation des Schutzkonzeptes

Dieses Schutzkonzept für die Wiederaufnahme des Bewegungsangebotes wird zur Genehmigung an die betroffenen Schulbehörden eingereicht.  
Das Schutzkonzept wird auf der Homepage der vitalgym ([www.vitalgym.ch](http://www.vitalgym.ch)) publiziert und per Email an die Mitglieder versendet.

Die Turnleiterinnen weisen ihre Turngruppen persönlich auf das Schutzkonzept hin.

**Wir freuen uns auf die Bewegung in der Gruppe und halten uns an die Vorgaben, damit wir unser Training langfristig durchführen können. 😊**

Vitalgym [www.vitalgym.ch](http://www.vitalgym.ch) 079 703 24 32, [info@vitalgym.ch](mailto:info@vitalgym.ch)

Präsidentin Heidi Egli

Covid-Verantwortliche



Freudenbergstrasse 19, 9512 Rossrüti