

Ziel

Weiterhin steht die Gesundheit aller beteiligten Personen an oberster Stelle. Durch Schutzmassnahmen auch im Bereich der Gymnastik soll die Anzahl der COVID-19 Neuerkrankungen auf einem niedrigen Niveau gehalten werden. Gleichzeitig möchten wir unsere Gymnastikstunden (Pilates, Gymnastik, Atemgymnastik) mit speziellen Massnahmen wieder aufnehmen können. **Durch die Einzelübungen können die Abstände in den Turnhallen gut eingehalten werden.**

Übergeordnete Grundsätze

1. **Symptomfrei ins Training kommen**
2. **Distanz halten** (15m² Abstand) **und Maske tragen.**
 - b. Wenn in der Turnhalle mindestens 15m² pro Person zur Verfügung stehen und der Abstand von 1,5m eingehalten werden kann, so kann bei der sportlichen Aktivität auf die Gesichtsmaske verzichtet werden.
 - c. In Aussenbereichen (z.B. auf der Sportwiese) darf eine Sportaktivität ohne Körperkontakt ausgeübt werden. Der Abstand von 1,5 Metern ist stets einzuhalten. Ist dies nicht möglich, müssen Masken getragen werden.
3. **Einhaltung der Hygieneregeln des BAG**, die Hände sind beim Betreten und beim Verlassen der Sportanlagen gründlich mit Seife zu waschen.
4. Sportaktivitäten dürfen zu keinem Körperkontakt führen. Maximale Gruppengrösse von 15 Personen **Präsenzlisten werden in jeder Turnstunde geführt.** Alle Teilnehmenden eines Trainings müssen schriftlich protokolliert werden. Dies dient der möglichen Rückverfolgung von Teilnehmenden und muss sichergestellt sein. Bezeichnung verantwortlicher Person (Turnleiterin).
6. Lüften: Vor und nach jeder Trainingseinheit ist für eine ausreichende Durchlüftung zu sorgen
5. **Besonders gefährdete Personen** halten sich bitte an die Vorgaben des BAG

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. **Es wird empfohlen, bereits umgekleidet zum Training zu erscheinen.**
- c. WCs dürfen genutzt werden
- d. Genutzte Sportgeräte werden nach jedem Training mit dem vom Verein mitgebrachten Oberflächendesinfektionsmitteln desinfiziert.
- e. Lüften der Turn- und Sporthalle nach dem Training
- f. Die Nutzenden dürfen erst pünktlich auf die Trainingszeit die Gesamtanlage betreten. Das Training endet 10 Minuten vor der reservierten Zeit. Die Nutzenden verlassen die Anlage unmittelbar nach Trainingsschluss bzw. nach dem Duschen, damit möglichst wenig Berührungspunkte mit der nachfolgenden Trainingsgruppe entstehen.

Vitalgym-spezifisch

- Jeder bringt sein eigenes Frottiertuch für die Matte mit. **Es wird empfohlen, ein grosses Badetuch mitzunehmen, damit die Matte grossflächig**

bedeckt werden kann oder die eigene Matte (Pilates) von zuhause mitzubringen.

- Nur selbst mitgebrachtes Gummiband benützen
- Wenn Material wie Bälle etc. in Einsatz kommen, müssen diese anschliessend desinfiziert werden.
- Wir verzichten nach wie vor aufs «Händeschütteln» - ein schönes Lächeln ist gerade so viel wert...
- **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) publiziert und per Email an die Mitglieder versendet.

Die Turnleiterinnen weisen ihre Turngruppen nochmals persönlich auf das Schutzkonzept hin und sie stehen als Ansprechpersonen für allfällige Fragen oder Unklarheiten jederzeit zur Verfügung.

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

Präsidentin Heidi Egli

Freudenbergstrasse 19

9512 Rossrüti

079 703 24 32, info@vitalgym.ch