

## Schutzkonzept für Kleingruppentraining buggyfit.ch



buggyfit – Fitness in der Schwangerschaft

buggyfit – Fitness mit Kinderwagen

buggyfit – Fitness mit Kind in der Tragehilfe

Das Ziel dieses Schutzkonzepts ist es, die Gesundheit für alle Kursteilnehmerinnen und Kursleiterinnen durch den Kursbetrieb sicherzustellen. Zudem sollen die Ausbreitung des Coronavirus vermieden und die vulnerablen Gruppen geschützt werden.

Für das gesamte Schutzkonzept gilt, dass die Regeln von Bund und Kanton in jedem Fall vorgehen. Dabei sind die Hygieneregeln des BAG einzuhalten:

- Social Distancing (2 m Mindestabstand zwischen allen Personen; 10 m<sup>2</sup> pro Person; kein Körperkontakt)
- Besonders gefährdete Personen müssen die spezifischen Vorgaben des BAG beachten und sind zu diesen Kursen nicht zugelassen.

Weitere Infos gibt es auf der [Webseite des BAG](#).

Das Schutzkonzept entspricht den behördlichen Vorgaben. Einfache und klare Regeln bieten Sicherheit für Kursteilnehmerinnen und Kursleiterinnen.

### Massnahmen

- Kursteilnehmerinnen und Kursleiterinnen mit Krankheitssymptomen dürfen nicht an einem Kurs teilnehmen. Die Abmeldefrist für Kursteilnehmerinnen bleibt gemäss dem AGB bei zwei bzw. vier Stunden vor Kursbeginn.
- Personen mit Krankheitssymptomen bleiben bitte zu Hause bzw. begeben sich in Selbstisolation. Rufen Sie den Hausarzt\*in an und folgen seinen/ihren Anweisungen.
- Wer Krankheitssymptome aufweisen, informiert bitte die Kursleiterin oder sendet ein Email an [kontakt@buggyfit.ch](mailto:kontakt@buggyfit.ch)
- Die Kursleiterinnen übernehmen die Verantwortung für die Einhaltung der Vorgaben in ihren Kursen.
- Die Kursteilnehmerinnen müssen über alle Verhaltensregeln informiert sein.
- Die Kursleiterinnen verfügen über genügend Desinfektionsmittel, welches sie den Teilnehmerinnen bei Bedarf zur Verfügung stellen können.
- Die Trainingsformen müssen so gewählt werden, dass die Distanz- und Hygienemassnahmen jederzeit eingehalten werden können. Bei Walking und den Übungen ist auf 2m Abstand zu anderen Teilnehmerinnen achten.

- Für das Nordic Walking mit Kind in der Tragehilfe sollte das Kind bei Kursbeginn bereits von der Mutter selber auf dem Rücken sicher aufgebunden sein. Wenn dies nicht möglich ist, müssen die Kursleiterin und Kursteilnehmerin eine chirurgische Maske anziehen. Die Kursleiterin muss eine sorgfältige Händedesinfektion durchführen. Dann kann die Kursleiterin der Teilnehmerin helfen das Tragetuch anzulegen oder Trage zu montieren.
- Wer eigene NW-Stöcke besitzt, verwendet diese für die Kurslektion. Die Stöcke, die für das Nordic Walking ausgeliehen werden, werden vor und nach Gebrauch gründlich desinfiziert.
- Trainingsanweisungen und Korrekturen haben ohne jeglichen Körperkontakt zu erfolgen.
- Es dürfen keine physischen Kontakte zwischen Teilnehmerinnen untereinander und zwischen Kursleiterin und Teilnehmerin erfolgen.
- Trainingsutensilien dürfen nicht untereinander ausgetauscht werden.
- Bei Verwendung von Trainingsutensilien sind diese vor und nach dem Training zu desinfizieren.
- Wenn möglich zu Fuss oder mit dem eigenen Fahrzeug anreisen.
- Erst kurz vor Kursbeginn am Treffpunkt erscheinen und nach dem Kursende keine weiteren Kontakte zu Kursleiterin oder anderen Teilnehmerinnen aufnehmen.

Gilt ab 2.6.2020

nutrimove GmbH

**WEITERHIN WICHTIG:**



Gründlich  
Hände waschen.



Hände schütteln  
vermeiden.



In Taschentuch oder  
Armbeuge husten  
und niesen.



Bei Symptomen  
zuhause bleiben.



Nur nach telefoni-  
scher Anmeldung  
in Arztpraxis oder  
Notfallstation.

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)

ArtBla...21.d