

# **Covid-19 Schutzkonzept des AMBAFIT Fitnesscenter & Physiotherapie Gümligen 01.11.2020**

## **Vorwort**

Dieses Schutzkonzept enthält die Rahmenvorgaben des Bundesamtes für Sport (BASPO) für den sicheren Betrieb im AMBAFIT Fitnesscenter & Physiotherapie während der Corona Pandemie. Es wurde auf der Basis dieser Vorgaben zur Senkung des Infektionsrisikos mit Sars-CoV-2 (Covid-19) in unserem Fitnesscenter und Physiotherapie entwickelt.

Ziel ist es, Trainingsaktivitäten durchzuführen und dabei die gesundheitlichen/epidemiologischen Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) und des Kantons einzuhalten.

Bewegung und Training haben, wissenschaftlich gut belegt, eine äusserst positive Wirkung auf die Gesundheit und stärken u. a. auch das Immunsystem. Gerade für ältere Menschen ist spezifisches Krafttraining im Fitnesscenter zur Erhaltung ihrer Mobilität wichtig. Besonders gefährdete Personen müssen jedoch die spezifischen Vorgaben des BAG beachten.

## **Erläuterungen**

Die maximale Anzahl Trainierender ist auf 15 Personen limitiert. Es ist zwingend eine vorherige Anmeldung per Telefon oder per E-Mail für die Trainingsfläche oder den Gruppenkurs erforderlich. Die dafür möglichen Zeitfenster sind auf unserer Website ersichtlich.

Dabei ist für Gruppenkurse folgendes zu beachten:

- a) Die maximale Teilnehmerzahl bei Gruppenkursen beträgt 10 Personen.
- b) Bei Gruppenangeboten muss gerade auch auf Grund der Gruppengrösse die Einhaltung des Abstands von 1,5 Meter stets gewährleistet sein.
- c) Für jeden Kurs gilt Maskenpflicht.
- d) Zwischen den Anfangs- und Schlusszeiten der Gruppenkurse sind 15 Minuten Pause eingerechnet.

## **1. Risikobeurteilung und Triage**

Personen mit Krankheitssymptomen wie (meist trockenem) Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber/Fiebergefühl oder Muskelschmerzen dürfen nicht im Ambafit Fitness Center trainieren.

Besonders gefährdete Personen beachten die Empfehlungen des BAG und trainieren unter Eigenverantwortung.

## **2. Zutritt zum Center und Physiotherapie**

Im gesamten Gebäude gilt, wie auch im gesamten Fitnesscenter und Kursraum, Maskenpflicht.

## **3. In den Räumlichkeiten des Centers**

Wir empfehlen bereits umgezogen zum Training zu erscheinen und nur in Ausnahmefällen bei uns zu duschen. Die Hygiene- und Verhaltensregeln des BAG sind einzuhalten. Die Mitarbeitenden sind dafür verantwortlich, dass sich die Kunden an diese Vorschriften halten.

## **4. Trainingsspezifische Massnahmen**

Während des Trainings auf der Trainingsfläche und während des Gruppenkurses gilt Maskenpflicht.

Die Ausdauergeräte sind so platziert, dass bei gleichzeitigem Training der Abstand zwischen den Köpfen der Trainierenden mindestens 1,5 Meter beträgt. Ist dies nicht der Fall, wird mit Plakaten darauf hingewiesen welche Stationen gleichzeitig benutzt werden dürfen.

Jeder Trainierende bringt zur Abdeckung der Geräte ein grosses und sauberes Trainingstuch mit und legt dieses über die Sitz- und Anlehfläche.

Jeder Trainierende desinfiziert vor dem Betreten und vor dem Verlassen des Trainingsbereichs seine Hände und fasst sich während des Trainings nicht ins Gesicht. Bei Gruppenkursen ist die maximale Teilnehmerzahl auf 10 Personen beschränkt. Zwischen den Anfangs- und Schlusszeiten der Gruppenkurse sind 15 Minuten Pause eingerechnet.

## **5. Reinigung / Hygiene**

Das gesamte Center wird täglich gereinigt.

Die Trainingsgeräte werden an allen Stellen, an welchen sie trainingsbedingt berührt werden müssen, mindestens einmal täglich desinfiziert.

Die Mitarbeiter reinigen während des laufenden Betriebs regelmässig oft berührte Türgriffe und Flächen.

Das Center wird regelmässig, mind. alle zwei Stunden, während fünf Minuten gelüftet.

Den Kunden und Mitarbeitern stehen beim Check In Desinfektionsmittel zur Verfügung. Auf beiden Trainingsflächen stehen zusätzlich je ein Desinfektion- und Papierspender sowie ein Eimer.

In den Garderoben stehen den Kunden Flüssigseife, Papierspender und Eimer zur Verfügung.

In Notfällen stehen für Ersthelfer beim Notfallkoffer Schutzmasken bereit.

## **6. Mitarbeitende**

Alle Mitarbeitende tragen eine Schutzmaske.

Alle Mitarbeitenden wurden über den Inhalt dieses Schutzkonzeptes in Kenntnis gesetzt.

Alle Mitarbeitende sind durch das Tragen der Teamshirts/Teamjacken für die Kunden als solche erkennbar.

Alle Mitarbeitende halten die Hygieneregeln und das Social Distancing besonders genau ein.

## **7. Kommunikation des Schutzkonzeptes**

Das Schutzkonzept ist auf [www.ambafit.ch](http://www.ambafit.ch) einsehbar.

Gümligen, 01. November 2020

Ambafit GmbH  
Worbstrasse 221  
3073 Gümligen  
Tel. 031 952 79 00