

# CORONASCHUTZKONZEPT GRUPPENANGEBOT IM STRAPAZI

## AUSGANGSLAGE

Physiotherapie Praxen dürfen weiterhin sportliche Tätigkeiten, medizinische Kurse und begleitete Trainings anbieten und durchführen.

Selbstverständlich wird die Situation laufend beobachtet und wir setzen die Empfehlungen des BAG in unseren Kursen und beim Training konsequent um.

Die Hygienemassnahmen: Handhygiene, Masken und Abstandhalten bleiben die wichtigsten Schutzmassnahmen und wir setzen weiterhin stark auf eigenverantwortliches Handeln unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

## RAHMENBEDINGUNGEN AB 01.11.2020

Folgende 5 Grundsätze müssen für einen reibungslosen und sicheren Ablauf unserer Gruppenkurse und beim Training zwingend eingehalten werden:

### 1. Nur symptomfrei zum Kurs/ins Training kommen

- Personen mit Krankheitssymptomen dürfen **NICHT** an den Kursen/Trainings teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Isolation und klären mit ihrem Hausarzt das weitere Vorgehen ab.

### 2. Abstand halten, Maskenpflicht

- Beim Hin- und Rückweg zum und vom Kurs/Training sind die Abstandsregeln einzuhalten.
- Beim Eintreten in die Wiesentalstrasse 7 in Chur, in der Garderobe (im 2. OG oder im «ACTIV FITNESS»), beim Verlassen des Gebäudes gilt Maskenpflicht.
- Duschen ist ohne Maske möglich, da die Duschen durch Trennwände unterteilt sind.
- **Während des Trainings muss eine Maske getragen werden.**  
Der 1.5m-Abstand während der Kurslektion wird eingehalten.
- Die Kursleiterin trägt eine Schutzmaske.
- Auf Shakehands und Abklatschen ist zu verzichten.

### 3. Gründlich Hände waschen oder desinfizieren

- Wir bitten Euch, vor und nach dem Kurs/Training Eure Hände zu desinfizieren. Spender mit Desinfektionsmittel findet ihr im Kursraum.
- Es besteht im Kursraum auch die Möglichkeit, die Hände mit Seife zu waschen.
- Der Kursraum wird vor und nach dem Kurs gelüftet. Bitte nehmt ev. noch einen Pullover mit, damit Ihr nicht friert oder euch erkältet.
- Ebenso werden die Trainingsgeräte etc. nach Gebrauch gründlich desinfiziert.

### 4. Präsenzlisten führen

- Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können.
- Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führen wir eine Präsenzliste. Dazu werden von jeder Person folgende Angaben festgehalten: Name und Vorname / PLZ / Wohnort / Handynummer / Emailadresse und Daten der Kurs- und Trainingsbesuche.

### 5. Bestimmung Schutzkonzeptbeauftragter

- Die Kursleiterin ist dafür verantwortlich, dass die Bestimmungen vor Ort während ihres Kurses eingehalten werden.
- Für Verfehlungen anderer kann sie nicht belangt werden.
- Bei Fragen wendet Euch bitte direkt an Eure Kursleiterin.

### 6. Besondere Bestimmungen (Zusammenfassung)

- Das Gebäude Wiesentalstrasse 7, 7000 Chur, wo die Kurse im 2. OG stattfinden, darf nur mit Maske betreten werden.
- Auch in den Garderoben, ausser zum Duschen, gilt Maskenpflicht.
- **Auf der Trainingsfläche gilt Maskenpflicht.**
- Beim Warten, bis der Kurs/das Training startet, den entsprechenden Abstand einhalten.

Herzlichen Dank für Eure Mithilfe und Euer Verständnis!

Eure Strapazi Kursleiterinnen

Martina, Mirjam, Cilia und Corina