

Schutzkonzept für Fitness/Yoga/Gruppenkurse unter COVID-19

1. Massnahmen Valsana Hotel & Appartements Fitness / Yoga / Gruppenkurse

1.1. Covid-19-Beauftragter

Jedes Fitnesscenter muss einen COVID-19-Beauftragten benennen, dieser steht den Gästen beratend zur Seite.

Massnahmen

- Der COVID-19-Beauftragte für Valsana Hotel & Appartements ist Stephanie Lehnort. (Stephanie Lehnort, Oberseepromenade 2, 081 378 63 63)

1.2. Hygienevorschriften und Reinigung

Einhalten der Hygienevorschriften des BAG und Reinigung der Anlage

Massnahmen

Bedarfsgerechte, regelmässige Reinigung von Oberflächen und Gegenständen nach Gebrauch, insbesondere, wenn diese von mehreren Personen berührt werden, wird sichergestellt durch folgende Massnahmen:

- WC's, Türgriffe und andere Flächen werden regelmässig gereinigt und desinfiziert
- Abfalleimer werden eingesammelt/abgedeckt
- Desinfektionsmittel stehen den Kunden und Mitarbeitenden am Eingang zur Verfügung
- In den Sanitärbereichen und Garderoben ist Seife verfügbar
- Türen werden offen gelassen, um Berührungen zu minimieren
- Die stationären Trainingsgeräte müssen an allen Stellen an denen sie trainingsbedingt berührt werden müssen, viruzid wirksam desinfiziert werden
- Das Fitnesscenter wird mehrmals täglich durch die Hotelmitarbeiter gereinigt

1.3. Social Distancing

Social Distancing (2m Mindestabstand zwischen allen Personen: 10 m² pro Person; kein Körperkontakt)

Massnahmen

Es darf sich eine Person pro 10 Quadratmeter auf der Anlage befinden und der Abstand von 2 Meter muss gewährleistet sein – dies wird durch folgende Massnahmen sichergestellt:

- Es dürfen maximal 3 Personen gleichzeitig trainieren
- Mindestabstand von 2 Metern ist einzuhalten
- Bei Cardiogeräten/Kraftgeräten, Zirkeltraining und Functional Training Zonen werden Stationen geschlossen, sofern der Abstand von 2m nicht eingehalten werden kann. (oder jedes 2. Gerät)

1.4. Maximale Gruppengrösse & Nutzung der Anlage

Maximale Gruppengrösse von fünf Personen gemäss aktueller behördlicher Vorgabe und die damit verbundene Nutzung der Anlage.

Massnahmen
- Der Sportler wird darauf hingewiesen, sein Training möglichst zeiteffizient durchzuführen und gibt damit anderen Kunden die Möglichkeit, zu trainieren. Dies trägt auch dazu bei, dass es keine Menschenansammlungen in oder vor der Anlage gibt.
- Mindestabstand von 2 Metern ist einzuhalten
- Im Duschbereich muss ebenfalls die Abstandsregeln (nur 1 Person) eingehalten werden.
- Der Zugang zu und die Benutzung der Toilette ist nur für 1 Person gestattet.

1.5. Protokollierung & Nachverfolgung (Contact Tracing)

Protokollierung der Sportler zur Nachverfolgung (Contact Tracing) möglicher Infektionsketten

Massnahmen
Das Nachverfolgen allfälliger Infektionsketten (Contact Tracing) wird durch folgende Massnahmen sichergestellt:
Vorgängige Trainingseinheiten werden durch folgende Massnahmen/ Systeme ermöglicht:
- Telefonische Reservierung im Vorfeld 081 378 6363
- Personalien werden durch das Empfangsteam aufgenommen

1.6. Besonders gefährdete Personen und Personen mit Krankheitssymptomen

Besonders gefährdete Personen und Personen mit Krankheitssymptomen müssen die spezifischen Vorgaben des BAG beachten.

Massnahmen
Für die Senioren (65+) werden spezifische Zeitfenster definiert:
- Es wird per Aushang auf die besonders betroffenen Risikogruppen hingewiesen (siehe Anhang, Auszug aus der Verordnung 2 des Bundes).

1.7. Informationspflicht

Information der Sportler und anderen betroffenen Personen über die Vorgaben und Massnahmen.

Massnahmen
Die Schutzmassnahmen des „Valsana Hotel & Appartements für Fitness“ werden kontinuierlich an alle Gäste kommuniziert:
- DAS BAG-Plakat „So schützen wir uns“ wurde vor dem Fitnesscenter (sowie in den Toiletten und Umkleiden) des Valsana Hotel & Appartements publiziert
- Gäste wurden schriftlich auf die Schutzmassnahmen hingewiesen und werden vor Beginn des Trainings auf die Schutzmassnahmen nochmals hingewiesen
- Bei einer Reservierung werden die Gäste auf die Schutzmassnahmen hingewiesen

2. Massnahmen Sportler im Fitness

2.1 Einhalten von Schutzmassnahmen

Akzeptieren und Einhalten sämtlicher vom Valsana Hotel & Appartements verordneten Schutzmassnahmen durch den Sportler

Massnahmen
Mit der gebuchten und bestätigten Reservation akzeptiert der Sportler die definierten Schutzmassnahmen. Dies wird mit folgenden Massnahmen sichergestellt:
- Hände vor Beginn desinfizieren
- gebuchte Zeiten einhalten
- Es dürfen max. 3 Personen gleichzeitig trainieren
- Mindestabstand von 2 Metern muss eingehalten werden
- Während des laufenden Betriebs sind Kunden auch eigenverantwortlich dafür zuständig, die von ihnen genutzten Geräte selber zu reinigen mit den zur Verfügung gestellten Desinfektions-/Reinigungstüchern.
- Die stationären Trainingsgeräte müssen an allen Stellen an denen sie trainingsbedingt berührt werden müssen, viruzid wirksam desinfiziert werden
- Der Kunde ist angehalten, sein Handtuch über das genutzte Gerät respektive die Sitz- oder Anlehnfläche zu legen

2.2 Hygienevorschriften und Reinigung

Einhalten der Hygienevorschriften des BAG und Reinigung auf der Anlage

Massnahmen
Vor und nach dem Training müssen die Hände gewaschen werden. Dies wird mit folgenden Massnahmen sichergestellt:
- Hinweisschild vor dem Fitnesscenter sowie im SPA Bereich
- Hinweis an der Wellnessrezeption
- Desinfektionsmittel steht am Eingang des SPA Bereiches zur Nutzung bereit
- Auf den traditionelle «Shake-Hand» wird verzichtet
- Es werden keine Gegenstände ausgetauscht
- Umkleieräumlichkeiten und Garderoben dürfen unter Einhaltung einer Mengenbegrenzung (nur 1 Person) sowie unter Einhaltung der Abstandsregeln benutzt werden. Sie sind insbesondere wichtig, zur Deponierung der Wertsachen.
- Der Zugang zu und die Benutzung der Toilette ist nur für 1 Person gestattet.
- Im Duschbereich muss ebenfalls die Abstandsregeln (nur 1 Person) eingehalten werden.
- Türen werden so gut es geht offen gehalten, so dass keine Türklinken berührt werden

2.3 Platzreservation und Aufenthaltsdauer

Vorgängige Platzreservation mit Angabe von persönlichen Daten zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten und minimale Aufenthaltsdauer auf der Anlage

Massnahmen

Trainingszeiten müssen mit den persönlichen Kontaktdaten reserviert und bestätigt sein. Dies wird mit folgenden Massnahmen sichergestellt:

- Reservierung kann via Telefon 081 378 63 63 getätigt werden
- Personalien werden durch das Empfangsteam aufgenommen

2.4 Social Distancing

Einhalten der Social Distancing-Regeln auf im Fitnesscenter.

Massnahmen

- Die Social Distancing-Regeln (10 Quadratmeter pro Person und oder Mindestabstand von 2 Meter, kein Körperkontakt) sind jederzeit von den Sportlern einzuhalten

Trainingsberatung/-anweisungen (Persönliches Training 1:1)

- Sind unter Einhaltung der Verhaltensregeln (Mindestabstand 2m) möglich. Wenn der 2m Abstand nicht eingehalten werden kann (Unterstützungsleistung), tragen Instruktoeren eine Maske.

3. Massnahmen Yoga / Pilates / Gruppenunterricht

3.1. Verantwortung

Akzeptieren und Einhalten sämtlicher vom Valsana Hotel & Appartements verordneten Schutzmassnahmen durch den Sportler

Massnahmen

Die Trainer übernehmen die Verantwortung für die Einhaltung der vom SFGV und dem Valsana Hotel & Appartements definierten Schutzmassnahmen im Training und bei den Sportlern. Dies wird mit folgenden Massnahmen sichergestellt:

- Grundsätzlich gilt die Regelung des Bundes der **Maximalgrösse der Gruppe von 5 Personen(inkl. Instruktor)**, die den Schutzabstand von 2m innerhalb ihres maximalen Bewegungsradius einzuhalten haben.
- Kleingruppentrainings (bspw. Powerplate) und Aquafitnesskurse unter Einhaltung der Gruppengrösse und der Abstandregelung (2m) sind möglich.
- Die Kursleitenden sind dafür verantwortlich, dass die 2m Distanz zwischen den einzelnen TeilnehmerInnen gewährleistet ist. Durch Markierungen (Quadrate/Kreise) im Gruppenfitnessraum wird die Einhaltung der 2-Meter-Abstandsregel visualisiert.
- Die Kursstunden müssen zeitlich alle immer auseinander angesetzt werden. Somit ist sichergestellt, dass sich die Teilnehmer nicht kreuzen. Im Eingang zu den Räumen sind Bodenmarkierungen anzubringen, die aufzeigen, wie die 2m Distanz eingehalten werden kann. Die zeitliche Spanne zwischen zwei Kurslektionen legen die Betreiber der Fitnesscenter centerspezifisch fest (min. 30 Minuten). Die Gruppen dürfen sich nicht vermischen.
- Die Teilnehmenden werden gebeten ihre eigene Yogamatte oder Yogatuch mitzubringen.

Trainingsberatung/-anweisungen (Persönliches Training 1:1)

- Sind unter Einhaltung der Verhaltensregeln (Mindestabstand 2m) möglich. Die Yogalehrenden verzichten während des Unterrichts auf das Korrigieren/Berührender Teilnehmenden und bewegen sich ebenfalls nur auf der eigenen Yogamatte. Sind unter Einhaltung der Verhaltensregeln (Mindestabstand 2m) möglich. Wenn der 2m Abstand nicht eingehalten werden kann (Unterstützungsleistung), tragen Instruktoeren eine Maske.

Fachspezifische Schutzkonzepte von Trainings

- Wenn fachspezifische Angebote (Pilates, Yoga, Personaltraining...) vorliegen, gelten für diese die plausibilisierten Schutzkonzepte und die allgemein geltenden Verordnungsbestimmungen.

3.2. Social Distancing und maximale Gruppengrösse

Social Distancing und maximale Gruppengrösse im Training

Massnahmen
Die Vorgaben von 10 Quadratmetern pro Person, 2 Metern und keinem Körperkontakt werden auch im Training sichergestellt:
- Es sind max. 5 Personen inkl. Trainer pro Kurs/Training erlaubt
- Trainingsberatung/-anweisungen (Persönliches Training 1:1) Sind unter Einhaltung der Verhaltensregeln (Mindestabstand 2m) möglich. Wenn der 2m Abstand nicht eingehalten werden kann (Unterstützungsleistung), tragen Instruktooren eine Maske.

3.3. Einhalten der Hygienevorschriften

Akzeptieren und Einhalten sämtlicher vom Valsana Hotel & Appartements verordneten Schutzmassnahmen durch den Sportler

Massnahmen
Die Trainer beachten die Hygienemassnahmen und stellen ihren Kunden ausreichend Desinfektionsmittel zur Verfügung:
- Handdesinfektion steht am Eingang des SPA Bereiches zur Verfügung
- Jeder Trainierende kümmert sich beim Aufstellen um seinen eigenen Bereich und räumt diesen auch wieder weg. Dabei gilt es Abstand zu halten. Die Hände sind nach dem Anfassen der Trainingsgeräte zu reinigen.

3.4. Angemeldete Trainings

Akzeptieren und Einhalten sämtlicher vom Valsana Hotel & Appartements verordneten Schutzmassnahmen durch den Sportler

Massnahmen
- Die Trainings müssen im Reservationssystem angemeldet sein.
- Personalien werden durch das Empfangsteam aufgenommen

3.5. Information der Kunden

Akzeptieren und Einhalten sämtlicher vom Valsana Hotel & Appartements verordneten Schutzmassnahmen durch den Sportler

Massnahmen
Die Gäste folgendermassen über alle Verhaltensregeln informiert:
- Direkt bei Reservierung
- Vor Beginn des Trainings am Hotelempfang / an der SPA Rezeption
- Aushänge im SPA Bereich

VALSANA

Hotel & Appartements Arosa

Anhänge

Anhang

<https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/20200744/index.html>

https://bag-coronavirus.ch/wp-content/uploads/2020/04/BAG_Platat_CoVi_MaskeTragen_A3_297x420_d.pdf

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/massnahmen-des-bundes.html>

Abschluss

Dieses Dokument wurde von Stephanie Lehnort am 01. Juni 2020 erstellt:

Dieses Dokument wird allen Gästen übermittelt und erläutert.

COVID-19-Beauftragter, Unterschrift und Datum: _____