Gesundheitspark Thalwil
Zentrum für Bewegungsmedizin

Schutzkonzept unter COVID-19

Dieses Schutzkonzept enthält die Rahmenvorgaben für den sicheren Betrieb unter Covid-19.
Mit Beschluss vom 29. Oktober 2020 hat der Bundesrat weitere Massnahmen in Bezug auf das Tragen von Schutzmasken beschlossen. Diese Beschlüsse sind in diesem überarbeiteten Schutzkonzept vom 4. November 2020 berücksichtigt

Inhaltsverzeichnis

1. Ziel dieser Massnahmen 2
2. Schutzmassnahmen 2
3. Wie viele Personen dürfen anwesend sein 2
4. Grundregeln 2
5. Distanz halten 3
5.1 Raumteilung 3
5.2 Kundenkontakt mit unvermeidbarer Distanz unter 1,5 m 3
6. Händehygiene 3
7. Reinigung 4
8. Maskentragpflicht 4
9. Voraussetzungen für das Training in Innenräumen ohne Maske 4
10. Badminton, Squash, Tennis (keine Maskentragpflicht) 5
11. Gesundheitszustand 5
12. Immunsystem stärken 6
13. Besonders gefährdete Personen 7

Gesundheitspark Thalwil
Zentrum für Bewegungsmedizin

1. Ziel dieser Massnahmen

Das Ziel der Massnahmen ist es, die Kunden vor einer Ansteckung durch das neue Coronavirus zu schützen.

2. Schutzmassnahmen

Schutzmassnahmen zielen darauf ab, die Übertragung des Virus zu verhindern. Bei den Massnahmen sind der Stand von Technik, Arbeitsmedizin und Hygiene sowie sonstige gesicherte arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zu berücksichtigen.
Das Schutzziel ist die Reduktion einer Übertragung des neuen Coronavirus durch Distanzhalten, Sauberkeit, Reinigung von Oberflächen und Händehygiene.

3. Wie viele Personen dürfen anwesend sein

Pro Trainingsraum dürfen max. 50 Personen gleichzeitig anwesend sein. (Art. 6 der Verordnung und Ziffer 8 der FAQ-Massnahmen), sofern pro Person 15 m2 zur Verfügung stehen oder die Geräte mit wirksamen Abschrankungen zwischen den einzelnen Personen abgetrennt sind.
Für Gruppen-Fitness-Räume gilt eine Beschränkung von 15 Personen, sofern pro Person 4 m2 zur Verfügung steht und keine erhebliche körperliche Anstrengung damit verbunden ist (Gesundheits-Kurse, Yoga, Pilates, Rückenstunden usw.)
Es muss eine ausreichende Lüftung vorhanden sein.

4. Grundregeln

Das Schutzkonzept des Unternehmens muss sicherstellen, dass die folgenden Vorgaben eingehalten werden. Für jede dieser Vorgaben müssen ausreichende und angemessene Massnahmen vorgesehen werden. Der Betriebsverantwortliche ist für die Auswahl und Umsetzung dieser Massnahmen verantwortlich.

1. Mitarbeitende und Kunden halten 1,5 m Abstand zueinander.
2. Alle Personen reinigen sich regelmässig die Hände.
3. Hände weg vom Gesicht; Mund, Nase oder Augen nicht berühren.
4. Immer ein Papiertaschentuch verwenden oder in die Armbeuge husten und niesen.
5. Einweg-Taschentücher verwenden und nach Gebrauch in geschlossenen Abfalleimern entsorgen.
6. Bedarfsgerechte regelmässige Reinigung von Oberflächen und Geräten nach Gebrauch
7. Händeschütteln vermeiden.
8. Angemessener Schutz von besonders gefährdeten Personen
9. Information der Mitarbeitenden und anderen betroffenen Personen über die Vorgaben und Massnahmen

10. Umsetzung der Vorgaben im Management, um die Schutzmassnahmen effizient umzusetzen und anzupassen

5. Distanz halten

Mitarbeitende und Kunden halten 1,5 m Abstand zueinander.

- eine Unterschreitung des Abstands ist zulässig, wenn geeignete Schutzmassnahmen wie das Tragen einer Gesichtsmaske oder das Anbringen zweckmässiger Abschrankungen vorgesehen werden.
- Können aufgrund der Art der Aktivität, wegen örtlicher Gegebenheiten oder aus betrieblichen oder wirtschaftlichen Gründen während einer bestimmten Dauer weder der erforderliche Abstand eingehalten noch Schutzmassnahmen ergriffen werden, so muss die Erhebung von Kontaktdaten der anwesenden Personen vorgesehen werden.

5.1 Raumteilung

Beispiele für Massnahmen:

- Einhaltung einer Distanz von 1,5 m oder Aufstellen von Paravents oder Trennscheiben zwischen den Geräten.

5.2 Kundenkontakt mit unvermeidbarer Distanz unter 1,5 m

Personen sollen während des Besuches durch Verkürzung der Kontaktdauer und/oder Durchführung angemessener Schutzmassnahmen möglichst minimal exponiert sein.

- Mitarbeitende sollen sich vor und nach jedem Kundenkontakt die Hände mit Wasser und Seife waschen oder mit einem Händedesinfektionsmittel desinfizieren.
- unnötigen Körperkontakt vermeiden (z. B. Händeschütteln)
- Es müssen Präsenzlisten (Kontaktlisten) geführt werden, wenn die Distanz von 1,5 m unter den Kunden nicht eingehalten werden kann. Zum Beispiel bei den Gruppen-Fitness-Kursen oder beim Squashspielen.
- Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Gesundheitsparks tragen Schutzmasken

6. Händehygiene

Alle Personen im Fitnesscenter reinigen sich regelmässig die Hände.
Massnahmen:

- Alle Personen im Unternehmen sollen sich regelmässig die Hände mit Wasser und Seife waschen können. Dies kann in den Garderoben und Toilettenanlagen erfolgen.
- Aufstellen von Händehygienestationen: Die Kundschaft soll sich bei Betreten des Fitnesscenters die Hände mit Wasser und Seife waschen oder mit einem Händedesinfektionsmittel desinfizieren können.

7. Reinigung

Bedarfsgerechte, regelmässige Reinigung von Oberflächen und Geräten durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Fitnesscenters. **Kunden können nach eigenem Wunsch vor Benützung des Gerätes eine Reinigung vornehmen und werden durch Hinweise entsprechend informiert.**

8. Maskentragpflicht

Ab 19. Oktober 2020 gilt in den Eingangs- und Garderobenräume eine Maskentragpflicht. In den Trainingsräumen sowie der Tennis-/Badmintonhalle und den Squashcourts ist eine Pflicht zum Tragen einer Gesichtsmaske mit den dort ausgeübten Tätigkeiten nicht zu vereinbaren. Es gilt also keine Maskentragpflicht.

9. Voraussetzungen für das Training in Innenräumen ohne Maske

Unter Einhaltung der empfohlenen Schutzmassnahmen gemäss diesem vorliegenden Schutzkonzept ist das Training nicht gefährlich. Damit die nachfolgenden Vorschriften für das Training ohne Maske eingehalten werden können, muss immer eine Mitarbeiterin oder Mitarbeiter im Trainingsraum anwesend sein, der die nachstehenden Vorschriften kontrolliert.

Trainingsräume mit Kraft- und Ausdauergeräte

- In diesen Räumlichkeiten (in sich geschlossene Räume) müssen pro trainierende Person 16 m2 Fläche zur Verfügung stehen. Eine Mitarbeiterin oder Mitarbeiter kontrolliert laufend, dass diese Vorgaben für den Trainingsraum eingehalten werden.
- Es müssen wirksame Abschrankungen zwischen den einzelnen Personen angebracht sein
- Die Räumlichkeiten müssen über eine wirksame Lüftung verfügen. **Im Gesundheitspark besteht eine wirksame Zu-/Abluftanlage. Es wird laufend Frischluft in den Raum geblasen.**

Trainingsräume für Gruppen-Fitness-Kurse

Kurse mit keiner erheblichen körperlichen Anstrengung

- Die Räumlichkeiten (in sich geschlossene Räume) müssen so gross sein, dass pro trainierende Person 4 m2 Fläche zur Verfügung stehen. Die trainierende Person darf während des Kurses diese Fläche nicht verlassen.
- Die Räumlichkeiten müssen über eine wirksame Lüftung verfügen.
- Die max. Personenzahl ist auf 15 Personen zu beschränken. **Der Gesundheitspark beschränkt die max. Personenzahl pro Kurs auf 12 Personen. Zusätzlich ist eine wirksame Plasma-Virenfilteranlage installiert, die allfällige Viren in der Luft vernichtet.**

Kurse mit einer erheblichen körperlichen Anstrengung

- Die Räumlichkeiten (in sich geschlossene Räume) müssen so gross sein, dass pro trainierende Person 15 m2 Fläche zur Verfügung stehen. Diese Fläche muss ausschliesslich dieser Person zur Verfügung stehen.
- Die Räumlichkeiten müssen über eine wirksame Lüftung verfügen.
- Die max. Personenzahl ist auf 15 Personen zu beschränken. **Der Gesundheitspark beschränkt die max. Personenzahl pro Kurs auf 12 Personen. Zusätzlich ist eine wirksame Plasma-Virenfilteranlage installiert, die allfällige Viren in der Luft vernichtet.**

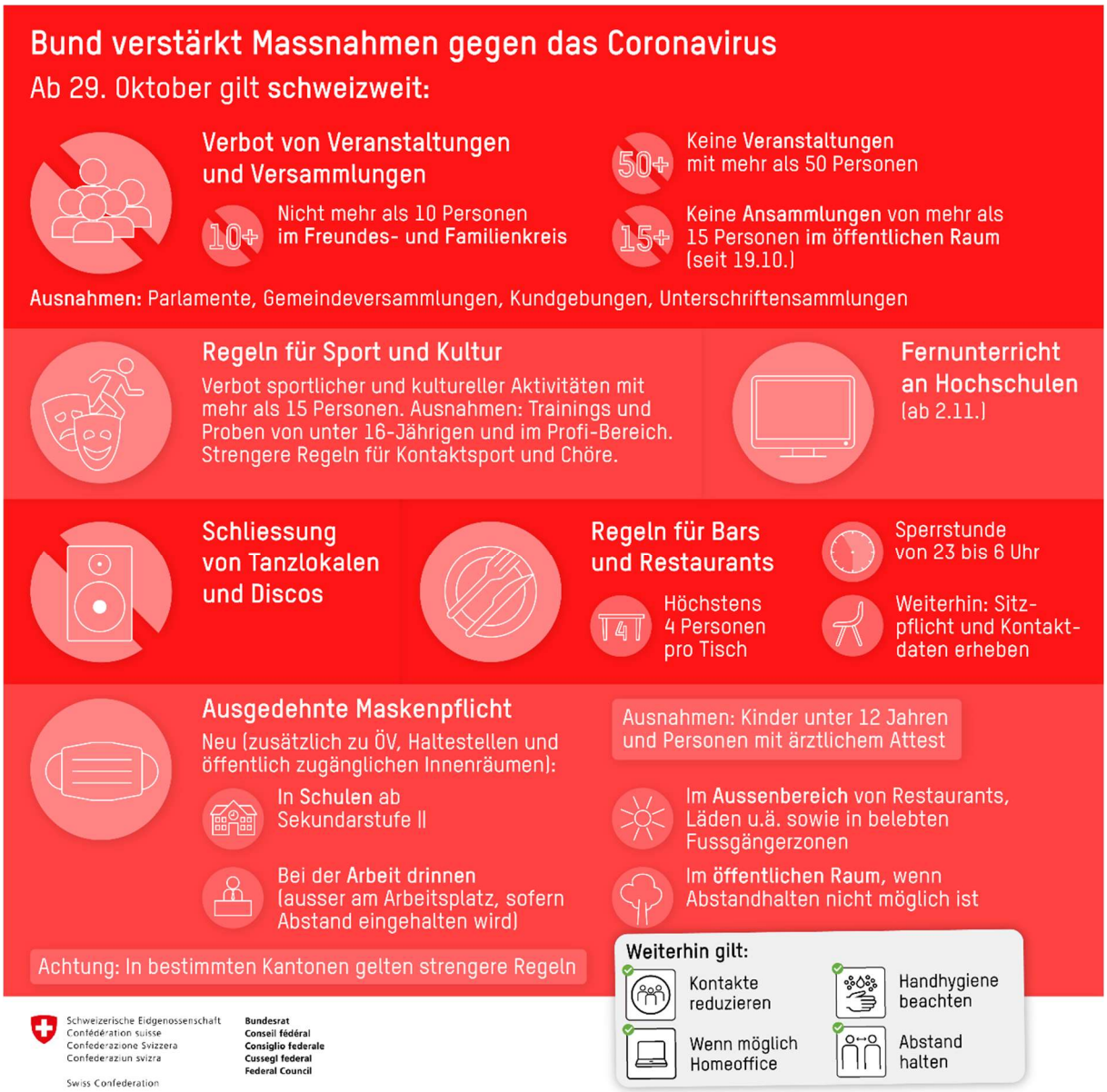
10. **Badminton, Squash, Tennis** (keine Maskentragpflicht)

Unter Einhaltung der empfohlenen Schutzmassnahmen gemäss diesem vorliegenden Schutzkonzept ist das Spiel in der Tennis- und Badmintonhalle sowie in den Squashcourts nicht gefährlich. Das Verhältnis Grösse der Halle/Squashcourts zu den gleichzeitigen anwesenden Kunden ist so gut, dass die Abstände gut eingehalten werden können und durch die Grösse des Raumes ist die Gefahr aus der Luft gering.
Dass das vorliegende Schutzkonzept funktioniert, haben die vergangenen Monate gezeigt. Es sind keine Gefährdungen von Personen bekannt.

11. Gesundheitszustand

Personen mit Krankheitssymptomen sollen zu Hause bleiben und erst zum Training erscheinen, wenn sie wieder gesund sind.

12. Immunsystem stärken

13. Besonders gefährdete Personen

Besonders gefährdete Personen halten sich an die Schutzmassnahmen des BAG, indem sie 1,5 m Abstand halten und sich regelmässig die Hände waschen. Hände weg vom Gesicht; Mund, Nase oder Augen nicht berühren