

## **Schutzkonzept für das Skifit ab 29. Oktober 2020**

(Version: 29. Oktober 2020 Ersteller: Lukas Lengwiler)

Grundlage: Weisungen des BAG und der Gemeinde Ruswil (Schutzkonzept Version 3) vom 29.10.2020

### **Jeden Donnerstag von 17:30 bis 18:30 in der Turnhalle Rüediswil**

Es sind **maximal 15 Teilnehmer** erlaubt.

(bei 370m<sup>2</sup> sind das 24 m<sup>2</sup> pro Teilnehmer, vorgeschrieben wären 10-15 m<sup>2</sup>)

**Die ganze Trainingseinheit ist stationär auf der gleichen Matte.**

(Mischung aus Kraftübungen, Pilates und Yoga)

Es gibt keine Zirkulation und es wird nur eigenes Material eingesetzt.

**Garderoben und Duschen stehen nicht zur Verfügung.**

### **Folgende Grundsätze müssen zwingend eingehalten werden:**

1. **Nur symptomfrei** ins Training
2. «**Ohne Maske**» ist **nur** erlaubt, solange man **auf der Matte** ist.
3. **Jederzeit** mind. 1,5 m **Abstand** halten.
4. Hände vorher und nachher gründlich mit Seife waschen oder desinfizieren (es hat auch Desinfektionsmittel vor Ort)
5. **Keine Begrüssungsrituale mit Körperkontakt**
6. Es wird eine **Präsenzliste** geführt.

### **Zusätzliche Empfehlungen:**

- bereits umgezogen erscheinen und nur noch Schuhe wechseln
- eigenes Mätteli oder grosses Badetuch mitnehmen (sonst vor + nach dem Training die Schul-Matte desinfizieren)
- eigenes Desinfektionsmittel mitnehmen
- auch auf dem Weg die Vorschriften des BAG einhalten (Maske tragen oder Abstand einhalten)
- Häufig lüften (Kippfenster)