

## SGQT - Schutzkonzept

### **für die Wiederaufnahme von Gruppen- und Einzelunterricht in Qigong und Taijiquan**

*bewilligt von Herrn Walter Mengisen, Stv. Direktor BASPO,  
30.4.2020, 11.04 Uhr*

Die Schweizerische Gesellschaft für Qigong und Taijiquan leitet das Schutzkonzept allen Mitgliedern weiter. Diese sind verantwortlich, dass sie alle KursteilnehmerInnen über das Konzept informieren und dieses am Übungsort auflegen. Die Unterrichtenden kontrollieren die Einhaltung.

Name der/des Unterrichtenden: \_\_\_\_\_

Die/der Qigong- / Taijiquan-Unterrichtende ist für die Einhaltung folgender Massnahmen verantwortlich:

- Trainer und KursteilnehmerInnen mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen. Die Trainingsgruppe ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren.
- Alle Personen reinigen sich regelmässig die Hände.
- Alle Personen halten 2m Abstand zueinander.
- Oberflächen und Gegenstände werden nach jedem Gebrauch regelmässig und bedarfsgerecht gereinigt. Insbesondere, wenn diese von mehreren Personen berührt werden.
- Ob besonders gefährdete Personen am Unterricht teilnehmen können, muss individuell besprochen werden. Bei einer Teilnahme ist ein spezieller Schutz unerlässlich.
- Kranke werden nach Hause geschickt und angewiesen, die (Selbst-)Isolation gemäss BAG zu befolgen.
- Spezifische Aspekte der Unterrichtsgestaltung werden berücksichtigt, um den Schutz vor Infektionen zu gewährleisten.
- Die KursteilnehmerInnen werden über die Vorgaben und Massnahmen informiert.

## **1. Hygienevorschriften:**

- Alle Türen sind nach Möglichkeit offen zu halten.
- Händedesinfektionsmittel muss zur Verfügung stehen. Die KursteilnehmerInnen werden zudem gebeten, ihr eigenes Desinfektionsmittel mitzunehmen.
- Die TeilnehmerInnen sollen nach Möglichkeit bereits in den Trainingskleidern erscheinen, damit die Aufenthaltszeit in der Garderobe verringert werden kann.
- Die TeilnehmerInnen betreten und verlassen einzeln und mit 2 m Abstand das Gebäude, die Garderobe und den Trainingsraum.
- Die Hygienevorschriften sind den TeilnehmerInnen im Voraus mitzuteilen und im Eingangsbereich aufzuhängen.
- Das Hygienemerckblatt des Bundes ist im Eingangsbereich aufzuhängen.

## **2. TeilnehmerInnen:**

- TeilnehmerInnen mit Krankheitssymptomen bleiben dem Unterricht fern.
- In jeder Unterrichtseinheit muss von allen TeilnehmerInnen der Name, die Adresse und die Telefonnummer notiert werden, damit im Bedarfsfall eine allfällige Infektionskette rückverfolgt werden kann.

## **3. Raumgrösse / Teilnehmerzahl:**

- Die vom Bund erlaubte Höchst-Gruppenzahl ist 5, inklusive Lehrperson.
- Die Teilnehmerzahl muss dem Raum angepasst sein, damit der Mindestabstand von 2 Metern zu allen Personen jederzeit eingehalten werden kann.
- Die Lektionen können auch im Freien mit den gleichen Richtlinien abgehalten werden.

## **4. Trainingsinhalte:**

In der aktuellen Situation sind von den Unterrichtenden Übungen zu wählen, die wenig Raum benötigen und keinen Körperkontakt zu anderen beinhalten. Die Lehrperson verzichtet auf Korrekturen mit Körperkontakt an den TeilnehmerInnen.

**Ergänzung** bewilligt von Herrn Walter Mengisen, Stv. Direktor BASPO, 3.5.2020

Wenn der Übungsraum genug gross ist, können mehrere Gruppen gleichzeitig üben, jedoch ist die **Durchmischung strikt verboten. Der Raum muss sehr gut gelüftet werden!** Die Gruppe, die im hinteren Teil des Raumes übt, muss zuerst in den Raum. Die Abschnitte müssen klar getrennt sein, z.B. durch Bodenmarkierung, Stellwände, Bänkli. Der Lehrer kann dazu ausserhalb in einem genug grossen Bereich stehen.

Zum Beispiel können 2 Vierergruppen im Raum sein mit je 40 m<sup>2</sup>, an der Wand entlang wird ein 2m breiter Korridor für die Lehrperson frei gelassen. Der Lehrer darf sich nicht in die 40 m<sup>2</sup> Räume begeben. Die Gruppen sollten wenn möglich immer in der gleichen Besetzung üben. Das Protokoll über die Gruppenbesetzung mit Datum, Namen und Telefonnummer ist gemäss Schutzkonzept Pflicht. Das Betreten und Verlassen des Übungsraumes hat einzeln zu erfolgen, und eine Gruppe nach der anderen.

