

# SGQT - Schutzkonzept für das Anbieten von Gruppen- und Einzelunterricht in Qigong und Taijiquan

Bewilligt vom BASPO, 30.4.2020

Laufend überarbeitet und aktualisiert gemäss Vorgaben des Bundesrates

Fassung vom 16.04.2021



Schweizerische Gesellschaft für  
Qigong und Taijiquan  
Association Suisse pour  
le Qigong et le Taijiquan  
Associazione Svizzera per il  
Qigong e il Taijiquan

## Schutzkonzept ab 19. April 2021

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

Es wird empfohlen, das Training nach Möglichkeit nach draussen zu verlegen.

### Innenräume:

- Der Unterricht von Qigong und Taijiquan in Innenräumen ist in Gruppen von maximal 15 Personen (inkl. Lehrperson) bei einer Mindestfläche von 10 m<sup>2</sup>/Person erlaubt.
- Es besteht Maskenpflicht bei einer Fläche von 10 m<sup>2</sup>/Person.
- Es besteht keine Maskenpflicht ab einer Fläche von 15 m<sup>2</sup>/Person, wenn der Platz nicht verlassen wird und bei Übungen ohne erhebliche Anstrengung.
- Körperkontakt in Innenräumen ist nicht erlaubt.
- Der Mindestabstand von 1.5 Metern muss immer eingehalten werden.
- Der Trainingsraum muss sehr gut gelüftet werden.

### Aussenbereich:

- Ein Training im Freien ist in Gruppen von maximal 15 Personen (inkl. Lehrperson) erlaubt.
- Es besteht eine Maskenpflicht für Trainings im Freien bei Abstand unter 1.5 Metern zwischen den Teilnehmenden.
- Es besteht keine Maskenpflicht für Trainings im Freien bei einem Abstand ab 1.5 Metern zwischen den Teilnehmenden.
- Mehrere Gruppen à 15 Personen sind möglich, wenn die Gruppen permanent und offensichtlich als eigenständige Gruppen erkennbar sind und sich deren Mitglieder während der gesamten Zeit weder annähern noch mischen, inklusive den Leitungspersonen.
  - ➔ Wir empfehlen für öffentliches Üben im Park die Abtrennung z.B. mit Seilen zu machen und dazwischen einen Korridor leer zu lassen. In jedem Bereich muss eine Liste zum Eintragen der Personalien aufliegen und Desinfektionsmittel deponiert sein. Die ankommenden Leute sollen in die Bereiche eingewiesen werden.
- Körperkontakt im Aussenbereich ist erlaubt, wenn eine Maske getragen wird.

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

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

#### **Hygienevorschriften:**

- Unterrichtende und Kursteilnehmende 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.
- Ob besonders gefährdete Personen am Unterricht teilnehmen können, muss individuell besprochen werden. Bei einer Teilnahme ist ein spezieller Schutz unerlässlich.
- Die Kursteilnehmenden werden über die Vorgaben und Massnahmen informiert.
- Die Teilnehmenden betreten und verlassen einzeln und mit 1,5 m Abstand das Trainingsgelände.
- Es gelten die allgemeinen Hygienevorschriften des BAG.

#### **Teilnehmende:**

In jeder Unterrichtseinheit muss von allen Teilnehmenden der Name, die Adresse und die Telefonnummer notiert werden, damit im Bedarfsfall eine allfällige Infektionskette rückverfolgt werden kann.

#### **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 Teilnehmenden.