



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

SGQT - Schutzkonzept

für das Anbieten von Gruppen- und Einzelunterricht in Qigong und Taijiquan

bewilligt vom BASPO, 30.4.2020

aktualisiert am 11.12.2020 gemäss Vorgaben des Bundesrates

aktualisiert am 16.12.20 gemäss Detailanpassungen des BASPO

Information des Bundesrates per 11.12.2020

Es gilt weiterhin die besondere Lage.

Neu gelten ab Samstag, 12.12.2020 bis 22.01.2021 weiter verschärfte Massnahmen für die ganze Schweiz. Generell gilt für Sportaktivitäten die Beschränkung auf 5 Personen. Zudem müssen 10 m² Fläche pro Person zur Verfügung stehen. Ab 19.00 Uhr bis 06.00 Uhr dürfen vor Ort keine Kurse mehr angeboten werden (nur online), ebenso nicht an Sonntagen und Feiertagen.

Sollten zusätzliche strengere kantonale Bestimmungen bestehen, sind diese ebenfalls zu beachten.

Kantone mit einer günstigen epidemiologischen Entwicklung ist es jedoch erlaubt, die Sperrstunde bis auf 23 Uhr auszuweiten.

Innenräume:

- **Maskenpflicht im Eingangs- und Garderobenbereich sowie auf dem Weg zum persönlichen Übungsplatz im Trainingsraum.**
- **Maskenpflicht im Trainingsraum mit Abstand von 1.5 Meter, max. 5 Personen.**
- **Keine Maskenpflicht am persönlichen Übungsplatz während Übungen mit kleiner Bewegung, wenn jeder Person 10 m² exklusiv zur Verfügung steht, max. 5 Personen.**
- **Keine Maskenpflicht am persönlichen Übungsplatz während Übungen mit grosser Bewegung, wenn jeder Person 15 m² exklusiv zur Verfügung steht, max. 5 Personen.**
- **Mehrere 5er-Gruppen sind möglich, es braucht eine klare Trennung und Abstand von 3 Metern zwischen den Gruppen, kein Mischen der Gruppen, auch nicht beim Eintreffen und Heimgehen.**
- **Der Trainingsraum muss sehr gut gelüftet werden.**

Aussenbereich:

- **Maskenpflicht für Trainings im Freien bei Abstand bis 1.5 Meter, max. 5 Personen.**
- **Keine Maskenpflicht im Freien bei Abstand von über 1.5 Meter, max. 5 Personen.**

Das Schutzkonzept muss in Innenräumen wie im Aussenbereich eingehalten werden.

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.
- Oberflächen und Gegenstände werden 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 1,5 m Abstand das Gebäude, die Garderobe und den Trainingsraum.
- Die Hygienevorschriften sind den TeilnehmerInnen im Voraus mitzuteilen und im Eingangsbereich aufzuhängen.
- Das Hygienemerksblatt 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. 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.