



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 03.11.2020 gemäss Vorgaben des Bundesrates*

Information des Bundesrates per 28.10.2020  
Es gilt weiterhin die besondere Lage.

**Neu gilt ab Donnerstag, 29.10.2020 die weiter verschärfte Maskenpflicht für die ganze Schweiz. Generell gilt für Sportaktivitäten die Beschränkung auf 15 Personen.**

#### **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. 15 Personen.**
- **Keine Maskenpflicht am persönlichen Übungsplatz während Übungen mit kleiner Bewegung, wenn jeder Person 4 m<sup>2</sup> exklusiv zur Verfügung steht, max. 15 Personen.**
- **Keine Maskenpflicht am persönlichen Übungsplatz während Übungen mit grosser Bewegung, wenn jeder Person 15 m<sup>2</sup> exklusiv zur Verfügung steht, max. 15 Personen.**
- **Der Trainingsraum muss sehr gut gelüftet werden.**

#### **Aussenbereich:**

- **Maskenpflicht für Trainings im Freien bei Abstand bis 1.5 Meter, max. 15 Personen.**
- **Keine Maskenpflicht im Freien bei Abstand von über 1.5 Meter, max. 15 Personen.**

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

**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.