

## SCHUTZKONZEPT VON PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH (PSZH) UNTER COVID-19

### KURZVERSION BEWEGUNG UND SPORT FÜR TEILNEHMENDE

Stand: **30. Oktober 2020**

## 1. PERSÖNLICHE RISIKOEINSCHÄTZUNG

---

Zum eigenen Schutz und demjenigen der anderen Teilnehmenden innerhalb der Sportgruppe, weist PSZH deutlich auf das erhöhte Risiko der Selbstgefährdung<sup>1</sup> und der Gefährdung Dritter hin. Jede/r sollte eine persönliche Risikoeinschätzung (inkl. Symptomabklärung) vornehmen und auf dieser Basis eigenverantwortlich über eine Leitung bzw. Teilnahme am Bewegungsangebot entscheiden.

Wir bitten Sie, Ihren persönlichen Entscheid, vorübergehend nicht teilnehmen zu wollen, dem Bereich Bewegung und Sport ([sport@pszh.ch](mailto:sport@pszh.ch), [058 451 51 31](tel:0584515131)) mitzuteilen.

Die vorliegenden Rahmenvorgaben werden kontinuierlich der aktuellen COVID-19 Verordnung und den entsprechenden Massnahmen des Bundesrates angepasst und revidiert. Wichtig ist die Abstimmung zwischen Sportanlagenbetreibern und Sportnutzern.

## 2. SPEZIFISCHE RAHMENBEDINGUNGEN FÜR DIE TEILNAHME AN DEN BEWEGUNGSANGEBOTEN VON PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

---

Die Schutzmassnahmen sind abgeleitet vom übergeordneten PSZH-Schutzkonzept, den Rahmenvorgaben für den Sport durch das Bundesamt für Sport sowie von den sportartspezifischen Schutzkonzepten. Die vorliegenden Rahmenvorgaben werden kontinuierlich der aktuellen COVID-19 Verordnung und den entsprechenden Massnahmen des Bundesrates angepasst und revidiert.

### 1. Nur symptomfrei teilnehmen

Teilnehmenden mit Krankheitssymptomen dürfen an Sportaktivitäten nicht teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation und nehmen Kontakt mit dem Hausarzt auf. An Covid-19 erkrankte Personen dürfen nicht teilnehmen.

---

<sup>1</sup> Als besonders gefährdete Personen (Risikogruppen) gelten Personen über 65 Jahren und Personen, die insbesondere folgende Erkrankungen aufweisen: Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen, Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, Krebs und hochgradige Adipositas (Fettleibigkeit, BMI von 40 kg/m<sup>2</sup> oder mehr).

## **2. Distanzregel/Gesichtsmaske**

Es ist immer darauf zu achten, dass der Abstand von 1.5 Metern eingehalten wird. In Eingangsgarderobenbereichen und dem Weg zum Trainingsort dieser Infrastrukturen ist das Tragen von Schutzmasken Pflicht.

In Innenräumen von öffentlich zugänglichen Einrichtungen sind Sportaktivitäten erlaubt, sofern eine Maske getragen **und** der Abstand (1,5 Meter) eingehalten wird (z.B. Aqua-Fitness, Fit/Gym, Tanzen, Yoga, Pilates, Tennis usw.).

In grossen Räumlichkeiten (z.B. Tennishallen, Hallenbäder, Säle) kann auf das Tragen einer Maske verzichtet werden, sofern genügend Raum vorhanden ist (mindestens 15 m<sup>2</sup> pro Person / 10m<sup>2</sup> bei stationären Sportarten wie Yoga).

Im Freien sind Sportaktivitäten erlaubt, wenn eine Maske getragen oder der Abstand eingehalten wird.

Wenn immer möglich, mit eigenen Mitteln (zu Fuss, Velo, etc.) anreisen.

## **3. Gründlich Hände waschen**

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach der Bewegungsaktivität gründlich mit Seife wäscht, schützt sich und sein Umfeld. Ist das nicht möglich (z.B. bei Aussensportarten), soll eine Händedesinfektion erfolgen.

## **4. Persönliche Schutzausrüstung**

Teilnehmende sind selber für die Beschaffung einer persönlichen Schutzausrüstung verantwortlich. Darunter fallen Schutzmaske, Händedesinfektionsmittel usw..

## **5. Benützung von (fremder) Infrastruktur**

Es gelten die Schutzkonzepte (Reinigungs- und Hygienemassnahmen) des Infrastrukturbetreibers. Ohne Sicherstellung des Reinigungskonzepts durch den Infrastrukturbetreiber, kann das Bewegungsangebot nur unter eigener Durchführung des Reinigungskonzepts durchgeführt werden.

Die Kursgrössen müssen den (räumlichen) Gegebenheiten angepasst werden.

## **6. Präsenzlisten führen (Rückverfolgung von engen Kontakten – Contact Tracing)**

Um die Rückverfolgung durch die kantonsärztlichen Dienste zu ermöglichen, wird im Schutzkonzept verlangt, dass die Organisatoren auf Aufforderung der Gesundheitsbehörden in der Lage sein müssen, enge Kontakte zwischen Personen (siehe Punkt 2) zu dokumentieren und die nötigen Informationen zur Verfügung zu stellen, die es erlauben, diejenigen Personen zu kontaktieren, die engen Kontakt mit Infizierten hatten. Um die Rückverfolgung zu vereinfachen, werden für sämtliche Angebote Präsenzlisten geführt.

## **7. Reinigung / Material**

Wo immer möglich sind die eigenen Materialien (Gymnastikbänder, Bälle, Yoga-Matte, Stöcke etc.) **mitzubringen**. Falls dies nicht möglich ist, sind die Materialien bzw. Geräte nach der Verwendung durch die jeweiligen Teilnehmenden mit Desinfektionsmittel zu reinigen.

## 8. Sportartspezifische Massnahmen

### Touren: Langlauf und Schneeschuhlaufen

Massnahmen	
Dauer der Anlässe	Es wird empfohlen, nur Tagesanlässe durchzuführen.
Maskenpflicht	Im Freien sind Sportaktivitäten erlaubt, wenn eine Maske getragen oder der Abstand eingehalten wird.
Gruppengrösse	Die Gruppengrösse ist auf 15 Personen beschränkt.
Vor Tourenbeginn	Vor Tourenbeginn klärt die Sportleitung ab, ob alle TeilnehmerInnen symptomfrei sind und über die benötigte Ausrüstung (Ersatzmaterial / Ausrüstung / Verpflegung) verfügen.
Standort/Transport	Sollten ÖV genutzt werden, dann möglichst kurze Reisezeiten ausserhalb Stossverkehr und mit Schutzmaske. (Bergbahnen: Hier sind die gleichen Massnahmen wie für den ÖV einzuhalten.)
Aufenthalt/Verpflegung	Mittagessen in Form von Picknick unter Einhaltung der Distanzregel. Auf Restaurantbesuche ist zu verzichten.
Material/Schutzmasken	Schutzmasken und Desinfektionsmittel gehören ab sofort in jeden Rucksack.
Mehrtägige Touren (mit Übernachtung)	Auf mehrtägige Touren ist zu verzichten.

## ABSCHLUSS

Alle Teilnehmende der Bewegungsangebote von Pro Senectute Kanton Zürich erhalten die Kurzversion des Schutzkonzeptes Bewegung und Sport von PSZH.

Das gesamte PSZH-Schutzkonzept wird auf der PSZH Homepage [www.pszh.ch](http://www.pszh.ch) aufgeschaltet.

## ANHANG

### Symptome Covid-19

Die wichtigsten Symptome einer Infektion mit dem Corona Virus sind:  
Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber, Fiebergefühl, Muskelschmerzen, Schnupfen, Magen-Darm-Symptome, plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns

Eine Person gilt als sehr wahrscheinlich nicht mehr ansteckend, wenn sie mindestens 48 Stunden symptomfrei ist, und sofern seit Symptombeginn mindestens 10 Tage verstrichen sind.