PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

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

KURZVERSION BEWEGUNG UND SPORT FÜR TEILNEHMENDE

Stand: 31. Mai 2021

1. PERSÖNLICHE RISIKOEINSCHÄTZUNG

Zum eigenen Schutz und demjenigen der anderen Teilnehmenden innerhalb der Sportgruppe, weist PSZH deutlich auf das erhöhte Risiko der Selbstgefährdung[1] 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.

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.

[1] 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^2 oder mehr).

2. Distanzregel/Gesichtsmaske

Es ist grundsätzlich darauf zu achten, dass der Abstand von 1.5 Metern eingehalten und die Schutzmaske getragen wird.
Im Innenbereich ist das Tragen von Schutzmasken Pflicht.

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: Velo und Wandern

Massnahmen	
Dauer der Anlässe	Es dürfen Halb- und Tagesanlässe durchgeführt werden.
Maskenpflicht	Im Freien muss eine Maske getragen oder der Abstand eingehalten werden. Während der Sportausübung kann auf die Schutzmaske verzichtet werden, wenn die Kontaktdaten erfasst wurden.
Gruppengrösse	Die Gruppengrösse ist auf 50 Personen beschränkt.
Vor Tourenbeginn	Vor Tourenbeginn klärt die Sportleitung ab, ob alle Teilnehmenden 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	Verpflegung in Form von Picknick sowie Restaurantbesuche draussen und drinnen gemäss dem Schutzkonzept von Gastrosuisse sind möglich. Also 6er-Tische draussen und 4er-Tische drinnen.
Material	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 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.