

**COVID-19 Schutzkonzept** für die self-fitness.ch Firmengruppe inklusive monster-gym.ch. Basierend auf dem Schutzkonzept für die Fitnessbranche vom 02. Mai 2020



**self-fitness.ch**

self-fitness.ch Firmengruppe

**COVID-19**

**Schutzkonzept Mai 20**

Dieses Schutzkonzept enthält die Rahmenvorgaben für den sicheren Betrieb von Fitness- und Trainingscentern auch während der Corona-Pandemie. Auf der Basis der Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte bei Trainingsaktivitäten des Bundesamtes für Sport (BASPO) werden betriebliche Anforderungen für Fitness- und Trainingscenter formuliert, welche das Gefährdungspotenzial für eine Virusübertragung beim Training auf ein Niveau senken, das die Wiedereröffnung der Center rechtfertigt. Ohne Einhaltung des Schutzkonzeptes ist die Ausübung vom Trainingsbetrieb nicht erlaubt. Es können für die Verletzung der geltenden Verordnung zum Schutz vor einer Infektion mit Coronaviren von Seiten der Behörden Bussen ausgesprochen werden.

## 1. Rechtliche Grundlagen

- Mit der Verordnung 2 über Massnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus (COVID-19) vom 16. März 2020, ordnet der Bundesrat die vollständige Schliessung der Fitnesszentren an.
- Gemäss Beschluss vom 29. April 2020, können die Fitnesszentren bei Vorlage und Umsetzung eines Schutzkonzeptes, den Betrieb in beschränktem Masse per 11. Mai 2020 wieder aufnehmen.

## 2. Risikobeurteilung und Triage

- **Mitglieder des Fitnesscenters mit Krankheitssymptomen**  
Kunden 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. Bei einer Infizierung mit dem Coronavirus hat der Kunde self-fitness.ch zu informieren.
- **Mitarbeitende des Fitnesscenters mit Krankheitssymptomen**  
Mitarbeitende mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen bzw. nicht arbeiten. Sie bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen. Die Mitarbeitenden haben ihren Arbeitgeber self-fitness.ch zu informieren, der wiederum die Mitglieder des Fitnesscenters informiert, die während der Anwesenheit des erkrankten Mitarbeitenden trainiert haben.
- **Abklärungsfragen an Mitglieder (Trainierende) (siehe auch Anhang 4).**  
Den Mitgliedern werden Fragen nach Symptomen der COVID-19-Erkrankung gestellt:
  - o Häufige Symptome: Husten (meist trocken), Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber, Fiebergefühl, Muskelschmerzen, plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns.
  - o Seltene Symptome: Kopfschmerzen, Magen-Darm-Symptome, Bindehautentzündung
  - o Die Krankheitssymptome sind unterschiedlich stark, sie können auch leicht sein.

Wenn eines oder mehrere der häufig vorkommenden Symptome durch das Mitglied bejaht wird, dann könnte eine Erkrankung am Coronavirus vorliegen. In der Konsequenz ist dem Mitglied der Zutritt zum Fitnesscenter nicht zu gestatten. Es erfolgt die Aufforderung, sich gemäss den Weisungen des BAG an eine Gesundheitseinrichtung (Hausarzt/-ärztin) zu wenden und weitere Abklärungen vornehmen zu lassen sowie die Anweisungen zur «Selbst-Isolation» zu lesen.

Siehe auch: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemienpandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/krankheit-symptome-behandlungursprung.html#-313933553>

- **Umgang mit besonders gefährdeten Personen (siehe auch Anhang 4)**

Die Mitglieder werden gefragt, ob sie zu den besonders gefährdeten Personen (Risikogruppen) gehören:

- o Personen über 65 Jahre und Personen mit bestimmten Vorerkrankungen.
- o Vorerkrankungen sind: Bluthochdruck; Chronische Atemwegserkrankungen; Diabetes; Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen; Herz-Kreislaufkrankungen; Krebs
- o Im Anhang 6 der COVID-19-Verordnung 2 listet das BAG laufend auf, wer nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen als besonders gefährdet gilt (hier Anhang 3 des Schutzkonzeptes)

Wenn Mitglieder die Frage bejahen und zur Gruppe der besonders gefährdeten Personen gehören, dann werden diese auf die Weisungen und Empfehlungen des BAG hingewiesen (Anhang 4 des Schutzkonzeptes), die lauten:

- o Bleiben Sie zuhause oder in geschützter Umgebung (z.B. im eigenen Garten).
- o Benutzen Sie keine öffentlichen Verkehrsmittel.
- o Lassen Sie eine Freundin, einen Freund oder Nachbarn für Sie einkaufen. Sie finden auch Unterstützungsangebote bei verschiedenen Organisationen, über Ihre Gemeinde oder das Internet.
- o Nutzen Sie für geschäftliche und private Treffen das Telefon, Skype oder ein ähnliches Hilfsmittel.
- o Vermeiden Sie persönliche Kontakte

Grundsätzlich liegt es in der Eigenverantwortung jedes Einzelnen, die Weisungen und Empfehlungen des BAG zu befolgen.

Die Fitnesscenter weisen mittels Aushang auf Risikogruppen und Empfehlungen des BAG (Anhang 3 + 4 des Schutzkonzeptes) hin.

Die Fitnesscenter sind nicht verpflichtet, den besonders gefährdeten Personen Zutritt zur Anlage zu gewähren, solange die Empfehlungen des BAG gelten. Es liegt in der Verantwortung der jeweiligen Betreiber von Fitnesscentern, wie sie die geschäftspolitische Kundenbeziehung dann regeln.

Fitnesscenter, welche ihr Angebot für besonders gefährdete Personen aufrechterhalten wollen, erarbeiten in ihrem Schutzkonzept ein separates Kapitel. Dazu gehören ein spezifisches Zeitfenster nur für besonders gefährdete Personen, Reinigung der Trainingsanlage vor diesem Zeitfenster, Reduktion der Maximalanzahl Kunden, Maskenpflicht der Instruktoressen, falls 2m Distanz bei der Unterstützung nicht gewährleistet werden kann.

Siehe auch: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemienpandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/besonders-gefaehrdete-menschen.html>

### 3. Training von besonders gefährdeten Personen

- self-fitness.ch bietet in eingeschränktem Masse Trainingsmöglichkeiten an, auch für Personen die zu den Risikogruppen (siehe auch Anhang 3) gehören. Dabei gelten zusätzlich, besondere Sicherheitsvorkehrungen.
- Wir reservieren einzelne Tage, an denen **AUSSCHLIESSLICH** besonders gefährdete Personen trainieren dürfen (Zeitplan auf [www.self-fitness.ch](http://www.self-fitness.ch)).
- An diesen Zeiten wird die maximale Besucherzahl weiter reduziert.
- Es gilt eine Maskenpflicht für Mitarbeitende, wenn punktuell (bei Unterstützung) eine Distanz von 2m nicht eingehalten werden kann.

### 4. Hygienevorschriften, Verhaltensregeln

- Die Hygienevorschriften und Verhaltensregeln des BAG müssen in allen unseren Studios deutlich ersichtlich sein. Wir sind dafür verantwortlich, dass unsere Kunden davon Kenntnis nehmen und danach handeln.
- Der Mindestabstand von 2m muss in jedem Fall und überall eingehalten werden.
- Kunden müssen vor und nach dem Training die Hände waschen.
- Die Trainingseinrichtungen müssen an allen Stellen, an denen sie trainingsbedingt berührt werden, desinfiziert werden.
- Das Tragen von Schutzmasken ist bei Einhaltung der 2m – Abstandsregel nicht obligatorisch, aber erlaubt.
- Mitarbeitende dürfen zur Reinigung selbstverständlich Handschuhe tragen. Ansonsten empfiehlt das BAG vom Tragen von herkömmlichen Plastikhandschuhen abzusehen.

## 5. Reinigungsvorschriften

- Wie gewöhnlich wird eine tägliche Reinigung des gesamten Centers durchgeführt.
- Während des laufenden Betriebs werden Kontaktflächen (Türgriffe, Gerätegriffe, ..) im ganzen Center durch das Personal wiederholt desinfiziert. Die Häufigkeit richtet sich nach der Besucherfrequenz.
- **Die Trainierenden benutzen zwingend ein Handtuch, das die gesamte Sitz- und Anlehnfläche bedeckt.**
- Wir stellen sicher, dass am Eingang und auf der Trainingsfläche jederzeit Desinfektionsmittel zur Verfügung steht.
- Im Sanitär- und Garderobenbereich steht Seife bereit.

## 6. Social Distancing – Einhaltung der Abstandsregel

- Die maximale Zahl der anwesenden Personen ist abhängig von der Centergrösse, der Anzahl vorhandener Trainingsstationen und wird pro Center demnach individuell kontrolliert. Als Faustregel gilt: pro 10 m<sup>2</sup> max. 1 Person. **Hauptkriterium = jederzeit 2m Distanz zwischen Personen**
- Die Aufenthaltszeit im Center soll auf ein Minimum reduziert sein. Somit wird die Gefahr, dass eine Personenansammlung entstehen könnte, reduziert. **Wir ermahnen die Kunden zu Effizienz!**
- Die Kunden werden ermahnt, die bekannten Stosszeiten zu meiden.
- Der Eingangsbereich ist so konzipiert, dass die 2m Distanzregel funktioniert (Bodenmarkierungen).
- **Bei unserem Empfang sind die Personen durch eine Plexiglasscheibe geschützt.**
- In unseren Cardiozonen werden Geräte nur so freigegeben, dass die 2m Regel eingehalten werden kann.
- **Die Trainingszirkel bleiben bis auf weiteres gesperrt.**
- Die Kraftgeräte sind so anzuwenden, dass die 2m Regel immer eingehalten wird. Eine Ausnahme gilt bei den Geräten, die so aufgestellt sind, dass z. B. ein Gewichtsturm mit Scheiben eine Trennwand bildet.
- Einführungstrainings sind möglich. Mitarbeitende und Kunden tragen dabei Schutzmasken. Trainer erklären ohne das Gerät zu benutzen. Auch hier gilt grundsätzlich die 2m Abstandsregel.
- **Die Garderoben sind so kurz wie möglich zu betreten. Die Kunden sollten wenn immer möglich Zuhause duschen.** Die maximale Zahl von Anwesenden in den Garderoben hängt von deren Grösse ab und ist in jedem Center individuell geregelt.
- **In unseren Duschbereichen wird jede zweite Dusche gesperrt -> Abstand.** Eine Ausnahme gilt für das monster-gym.ch, da wir dort über Einzelkabinen verfügen.
- **Für die Anreise sollen die Trainierenden und die Mitarbeitenden soweit es möglich ist auf den öffentlichen Verkehr VERZICHTEN!**

## ANHANG 1 – Übergeordnete Sicherheitsmassnahmen

### Übergeordnete Sicherheitsmassnahmen

Diese Richtlinien gelten für jede Anwendungsform im Fitness-/Gesundheitscenter



### Hinweis!!

Sollten Sie Symptome wie Fieber, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Atembeschwerden aufweisen, ist ein Fitnesstraining nicht möglich! Bitte konsultieren Sie Ihren Hausarzt.

### Im Trainingsraum

1. «Tröpfchen-Einlass»: Im Trainingsbereich dürfen maximal so viele Personen anwesend sein, wie gleichzeitig nutzbare Trainingsstationen zur Verfügung stehen. Es ist dabei immer darauf zu achten, dass der Abstand von 2m gewahrt bleibt und sich keine «Trainingsgruppen» bilden. Die Verkehrsfläche darf nicht als Trainingsstation berechnet werden.
2. Bei Cardiogeräten/Kraftgeräten, Zirkeltraining und Functional Training Zonen werden Stationen geschlossen, sofern der Abstand nicht eingehalten werden kann.
3. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgen auf der Trainingsfläche und am Empfang, dass die 2m Distanz eingehalten wird.
4. Bei Übungsinstruktionen muss jeglicher Körperkontakt vermieden werden und 2m Abstand gehalten werden.
5. Beim Eingang werden Bodenmarkierungen für die Einhaltung des 2m Abstandes angebracht.
6. Der Kunde ist aufgefordert nach Verlassen des Geräts, die Kontaktstellen zu reinigen. Training mit Handtuch als Unterlage ist Pflicht.

### Gruppentraining

1. Faustformel = 1 Person pro 10m<sup>2</sup>. Grundsätzliche Maximalgrösse der Gruppe von 5 Personen!
2. Kursstunden in Gruppenkursräumen müssen zeitlich alle 30 Minuten auseinander angesetzt werden.

### In den Garderoben

1. Umkleieräumlichkeiten und Garderoben dürfen unter Einhaltung einer Mengenbegrenzung sowie unter Einhaltung der Abstandsregeln benutzt werden.
2. Im Duschbereich muss ebenfalls die Abstandsregeln eingehalten werden. Dort, wo es Abtrennwände gibt, ist eine Nutzung der Duschen kein Problem. Dort, wo es einen offenen Duschaum gibt, wird jede zweite Dusche gesperrt.

# Neues Coronavirus

Aktualisiert am 28.4.2020

## SO SCHÜTZEN WIR UNS.



### Abstand halten.



### Empfehlung: Maske tragen, wenn Abstandhalten nicht möglich ist.



### Falls möglich weiter im Homeoffice arbeiten.



### WEITERHIN WICHTIG:



Gründlich  
Hände waschen.



Hände schütteln  
vermeiden.



In Taschentuch oder  
Armbeuge husten  
und niesen.



Bei Symptomen  
zuhause bleiben.



Nur nach telefoni-  
scher Anmeldung  
in Arztpraxis oder  
Notfallstation.

[www.bag-coronavirus.ch](http://www.bag-coronavirus.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



Scan for translation

## ANHANG 2 - So schützen wir uns

### Abstand halten

Halten Sie Abstand zu anderen Menschen. Eine Ansteckung mit dem neuen Coronavirus kann erfolgen, wenn man zu einer erkrankten Person weniger als zwei Meter Abstand hält. Indem Sie Abstand halten, schützen Sie sich und andere vor einer Ansteckung.



### Gründlich Hände waschen

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Indem Sie Ihre Hände regelmässig mit Seife waschen, können Sie sich schützen.



Wann sollte ich mir die Hände waschen? Sooft als möglich, aber besonders:

- Vor dem Training
- nach dem Training
- nach dem Schnäuzen, Niesen oder Husten
- nach dem Gang zur Toilette

#### Wie wasche ich die Hände richtig?

Auf die richtige Methode kommt es an. Seife hilft, das Virus unschädlich zu machen. Aber nur wenn man richtig einseift, reibt, abspült und trocknet, schafft man das. So geht es:

- Machen Sie die Hände unter fliessendem Wasser nass.
- Seifen Sie die Hände ein, wenn möglich mit Flüssigseife.
- Reiben Sie die Hände, bis sich Schaum bildet – auch die Handrücken, zwischen den Fingern, unter den Fingernägeln und die Handgelenke.
- Spülen Sie die Hände unter fliessendem Wasser gut ab.
- Trocknen Sie sie mit einem sauberen Handtuch, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papiertuch oder einer einmal benutzbaren Stoffhandtuchrolle.

#### Was muss ich noch beachten?

- Am besten tragen Sie keine Ringe. Falls Sie einen Ring tragen: Ziehen Sie ihn vor dem Händewaschen aus, reinigen Sie ihn mit Seife und trocknen Sie ihn gut.
- Pflegen Sie Ihre Haut: In lädierter Haut können sich richtige «Mikroben Nester» bilden. Verwenden sie zur Pflege der Haut eine Feuchtigkeitscreme.
- Schneiden Sie die Fingernägel kurz und bürsten Sie die Nägel regelmässig. So kann sich darunter kein Schmutz ansammeln.
- Während des Trainings: Gegen Ansteckung können wir uns schützen, indem wir **Nase, Mund und Augen besser nicht berühren**.

### In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen.

Schnäuzen, Niesen, Spucken, Husten: Damit können wir Viren übertragen, wenn wir die Verhaltensregeln nicht beachten. Wie kann ich das Übertragungsrisiko verringern oder vermeiden? Sooft als möglich, aber besonders:

- Halten Sie beim Husten oder Niesen etwas vor Nase und Mund, am besten ein Papiertaschentuch.
- Wenn Sie keines haben, husten oder niesen Sie in Ihre Armbeuge und nicht in die Hände. Sollten Sie doch die Hände benutzen, waschen Sie sie möglichst gleich danach gründlich mit Wasser und Seife.
- Schnäuzen nur in Papiertaschentücher (keine Stofftücher).
- Wenn Sie spucken müssen, tun sie das in ein Papiertaschentuch.
- Waschen Sie die Hände nach jedem Husten, Niesen und Spucken
- Verwenden Sie Papiertaschentücher und benutzen Sie es nur einmal. Dann entsorgen Sie es.



### Händeschütteln vermeiden.

Je nachdem, was wir gerade angefasst haben, sind unsere Hände nicht sauber. Ansteckende Tröpfchen aus Husten und Niesen können sich an den Händen befinden. Sie gelangen an Mund, Nase oder Augen, wenn man diese berührt. Darum ist es wichtig, das Händeschütteln zu vermeiden.



# ANHANG 3 - Kategorien besonders gefährdeter Personen

gemäss aktueller Verordnung

Verordnung

AS 2020

*Anhang 6*  
(Art. 10b Abs. 3)

## Kategorien besonders gefährdeter Personen

### 1. Bluthochdruck

- Arterielle Hypertonie mit Endorganschaden
- Therapie-resistente arterielle Hypertonie

### 2. Herz-Kreislauf-Erkrankungen

#### 2.1 Generelle Kriterien

- Funktionelle Klasse NYHA  $\geq$  II und NT-Pro BNP  $>$  125 pg/ml
- Patient/innen mit  $\geq$  2 kardiovaskulären Risikofaktoren (einer davon Diabetes oder arterielle Hypertonie)
- Vorgängiger Schlaganfall und/oder symptomatische Vaskulopathie
- Chronische Niereninsuffizienz (Stadiume 3, GFR  $<$ 60ml/min)

#### 2.2 Andere Kriterien

##### 2.2.1 Koronare Herzkrankheit

- ACS (STEMI und NSTEMI) in den letzten 12 Monaten
- Symptomatisches chronisches Koronarsyndrom trotz medizinischer Therapie (unabhängig von allfälliger vorheriger Revaskularisierung)

##### 2.2.2 Erkrankung der Herzklappen

- Native Klappenstenose und/oder Regurgitation zusätzlich zu mindestens einem generellen Kriterium
- Mittelschwere oder Schwere Stenose und/oder Regurgitation
- Jeglicher chirurgischer oder perkutanter Klappenersatz

##### 2.2.3 Herzinsuffizienz

- Patient/in mit funktioneller Klasse NYHA  $\geq$  II oder NT-Pro BNP  $>$  125pg/ml trotz medizinischer Therapie jeglicher LVEF (HFpEF, HFmrEF, HFrEF)
- Kardiomyopathy jeglicher Ursache
- Pulmonalarterielle Hypertonie

**2.2.4 Arrhythmie**

- Jegliche Arrhythmie (Bradycardie / Tachycardie) zusätzlich zu einem generellen Kriterium
- Vorhofflimmern
- Vorgängige Schrittmachereinlage (inkl. ICD und/oder CRT Implantation) zusätzlich zu einem generellen Kriterium
- Vorgängige Ablation zusätzlich zu einem generellen Kriterium

**2.2.5 Erwachsene mit kongenitaler Herzerkrankung**

- Jegliche kongenitale Herzerkrankung

**3. Chronische Atemwegserkrankungen**

- Chronisch Obstruktive Lungenerkrankungen GOLD Stadium II-IV
- Lungenemphysem
- Unkontrolliertes, insbesondere schweres Asthma bronchiale
- Interstitielle Lungenerkrankungen
- Aktiver Lungenkrebs
- Pulmonalarterielle Hypertonie
- Pulmonalvaskuläre Erkrankung
- Aktive Sarkoidose
- Zystische Fibrose
- Chronische Lungeninfektionen (atypische Mykobakterien, Bronchiektasen etc.)
- Beatmete Patient/innen
- Schlafapnoe bei Vorhandensein weiterer Risikofaktoren (z.B. Adipositas)

**4. Diabetes**

- Diabetes mellitus, mit Spätkomplikationen oder einem HbA1c von > 8%

**5. Erkrankungen/Therapien, die das Immunsystem schwächen**

- Schwere Immunsuppression (z.B. CD4+ < 200µl)
- Neutropenie ≥ 1 Woche
- Lymphozytopenie < 0.2x10<sup>9</sup>/L
- Hereditäre Immundefekte

- 
- Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr unterdrücken (wie z. B. Langzeit-Einnahme von Glukokortikoide, monoklonale Antikörper, Zytostatika, etc.)
  - Aggressive Lymphome (alle Entitäten)
  - Akute Lymphatische Leukämie
  - Akute Myeloische Leukämie
  - Akute Promyelozytenleukämie
  - T-Prolymphozytenleukämie
  - Primäre Lymphome des zentralen Nervensystems
  - Stammzelltransplantation
  - Amyloidose (Leichtketten (AL)- Amyloidose)
  - Aplastische Anämie unter immunsuppressiver Therapie
  - Chronische Lymphatische Leukämie
  - Asplenie / Splenektomie
  - Multiples Myelom
  - Sichelzellkrankheit

## **6. Krebs**

- Krebs unter medizinischer Behandlung

## ANHANG 4 – Fragen an die Mitglieder und Empfehlungen des BAG für besonders gefährdete Personen

### Haben Sie folgende Symptome der COVID-19-Erkrankung bei sich festgestellt?

- Häufige Symptome: Husten (meist trocken), Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Fieber, Fiebergefühl, Muskelschmerzen, plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns.
- Seltene Symptome: Kopfschmerzen, Magen-Darm-Symptome, Bindehautentzündung
- Die Krankheitssymptome sind unterschiedlich stark, sie können auch leicht sein.

⇒ Wenn eines oder mehrere der häufig vorkommenden Symptome durch Sie als Mitglied bejaht wird, dann könnte eine Erkrankung am Coronavirus vorliegen.

- In der Konsequenz können wir Ihnen den Zutritt zum Fitnesscenter nicht gestatten.
- Wir fordern Sie daher auf, sich gemäss den Weisungen des BAG an eine Gesundheitseinrichtung (Hausarzt/-ärztin) zu wenden und weitere Abklärungen vornehmen zu lassen sowie die Anweisungen zur «Selbst-Isolation» zu lesen.

⇒ Wenn Sie keine der Symptome aufweisen und die Frage mit **Nein** beantworten können, können Sie eintreten und Ihr Training beginnen. Wir wünschen Ihnen viel Freude!

### Gehören Sie zu den besonders gefährdeten Personen (Risikogruppen)?

- Personen über 65 Jahre und Personen mit bestimmten Vorerkrankungen.
- Vorerkrankungen sind: Bluthochdruck; Chronische Atemwegserkrankungen; Diabetes; Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen; Herz-Kreislauf-Erkrankungen; Krebs
- Im Anhang 6 der [COVID-19-Verordnung 2](#) (siehe Aushang hier im Center) listet das BAG laufend auf, wer nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen als besonders gefährdet gilt (hier Anhang 3 des Schutzkonzeptes)

⇒ Wenn Sie als Mitglied die Frage bejahen und zur Gruppe der besonders gefährdeten Personen gehören, dann weisen wir Sie hiermit auf die Weisungen und Empfehlungen des BAG hin, die lauten:

- **Bleiben Sie zuhause oder in geschützter Umgebung (z.B. im eigenen Garten).**
- **Benutzen Sie keine öffentlichen Verkehrsmittel.**
- **Lassen Sie eine Freundin, einen Freund oder Nachbarn für Sie einkaufen. Sie finden auch Unterstützungsangebote bei verschiedenen Organisationen, über Ihre Gemeinde oder das Internet.**
- **Nutzen Sie für geschäftliche und private Treffen das Telefon, Skype oder ein ähnliches Hilfsmittel.**
- **Vermeiden Sie persönliche Kontakte.**

⇒ Grundsätzlich liegt es in Ihrer **Eigenverantwortung**, die Weisungen und Empfehlungen des BAG zu befolgen.