

Schutzmassnahmen «Wandern» PS LU

Diese Vorgaben gehen an alle Kursleitungen und Kursteilnehmenden.

Aktuelle Ausgangslage

19.04.2021: Sport- und Kultur-Aktivitäten bzw. Präsenzunterricht in Bildung sind auch in Innenräumen für Erwachsene bis zu 15 Personen unter Einhaltung der Masken- und Abstandspflicht wieder möglich. Alle **Outdoor-Aktivitäten** (Offene Gruppen, Spaziertreff) finden bereits ab März 2021 **in 15er-Gruppen** unter Einhaltung der Hygiene- und Verhaltensregeln statt.

Testen und Impfen:

Teilnehmenden und Kursleitenden empfehlen wir die Covid-Impfung und/oder Selbsttests vor der Kursanwesenheit. Bei Symptomen gilt es weiterhin zu Hause zu bleiben. Regelmässige Kursleitende und Mitarbeitende können an wöchentlichen Testungen bei PS LU teilnehmen. Für Geimpfte oder Personen, welche Covid-19 bereits gehabt haben, gelten zurzeit dieselben Regeln.

- Maskentragepflicht vor-, während- und nach dem Unterricht (Sportanlagen > Eingang, Garderobe, Turnhalle oder Bewegungsraum, Kurszentrum, Begegnungszonen)
- Abstand 1.5 m (oder Schutzwände) und Maskenpflicht
- Hygiene- und Verhaltensregeln (Hände regelmässig mit Seife waschen und Abstand halten)
- Contact Tracing (Rückverfolgbarkeit ist aufgrund der Teilnehmerlisten gewährleistet)
- Eigenverantwortung (Teilnehmende dürfen sich jederzeit abmelden)

An-/Abreise

Für die An- und Abreise zum Kurs- oder Gruppenort wird die Nutzung individueller Verkehrsmittel stark empfohlen. Um die Abstandsregeln einhalten zu können, ist auf Fahrgemeinschaften und die Verwendung von öffentlichen Verkehrsmitteln zu verzichten.

Infrastruktur/Anlagen (Turnhallen, Pfarreiheime, Studios, Hallenbäder, Tennishallen etc.)

Es sind die Schutzkonzepte der nationalen Sportverbände und Schutzmassnahmen der Anlagenbetreiber zu berücksichtigen.

Risikoabwägung / Besonders gefährdete Personen

Das neue Coronavirus kann für Personen ab 65 Jahren, schwangere Frauen und Erwachsene mit gewissen Vorerkrankungen gefährlich sein. Besonders gefährdet sind Erwachsene mit folgenden Vorerkrankungen: Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Chronische Atemwegserkrankungen, Krebs, Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, Adipositas Grad III. Die Liste ist nicht abschliessend. Es gilt die Liste des BAG. Jede/r sollte eine persönliche Risikoeinschätzung vornehmen und auf dieser Basis eigenverantwortlich handeln.

Krankheitssymptome

- Kurs- und Gruppenleiter/innen und Teilnehmer/innen mit Krankheitssymptomen dürfen nicht unterrichten bzw. teilnehmen. Sie bleiben zu Hause und befolgen die Anweisungen zur Isolation beziehungsweise Quarantäne gemäss BAG. Pro Senectute ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren.
- Kranke nach Hause schicken und darauf hinweisen, dass sie die Anweisungen zur Isolation beziehungsweise Quarantäne gemäss BAG befolgen.
- 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.

Das neue Coronavirus kann sehr unterschiedliche Krankheitssymptome zeigen. Die häufigsten Symptome:

- akute Atemwegserkrankung (Halsschmerzen, Husten (meist trocken), Kurzatmigkeit, Brustschmerzen)
- Fieber
- plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns

Zudem sind folgende Symptome möglich:

- Kopfschmerzen
- Allgemeine Schwäche, Unwohlsein
- Muskelschmerzen
- Schnupfen
- Magen-Darm-Symptome (Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen)
- Hautausschläge

Hygienemassnahmen BAG

Weitere Informationen unter: www.bag.admin.ch

Weitere Infos Wandern (19.04.2021/ML):

- Seit 1. März 2021 sind Outdooraktivitäten mit max. 15 Personen pro Gruppe (Nordic Walking, Langlauf, Wandern, ...) möglich. Wir planen unsere Wanderungen mit maximal zwei getrennten Fünfeznergruppen und begrenzen die Teilnehmerzahl vorläufig auf 25 Teilnehmende.
- Für Reisen zum Start- oder Rückreiseort mit dem öffentlichen Verkehr gilt auch die Maskenpflicht. Diese gilt auch, wenn der Abstand nicht eingehalten werden kann.
- Wenn es möglich ist, reisen wir mit der ÖV nicht zu Rushhour-Zeiten oder passen die Wanderung so an, dass individuelles Anreisen möglich ist.
- Verpflegung auf den Restaurantterrassen oder Take away zum Teil möglich.
- Bei der Anmeldung oder vor Start werden die Teilnehmenden auf die entsprechenden Vorgaben oder Regeln (Schutzmassnahmen) aufmerksam gemacht.
- In Falle einer Infektion eines Teilnehmenden nach der Wanderung werden die weiteren Teilnehmenden sofort informiert, damit sie unverzüglich reagieren können.
- Die Wanderleitung hat das Grund-Hygienematerial (Schutzmaske, Handschuhe, Desinfektionsmittel) im Rucksack, falls dies die Situation verlangt. Bei erste Hilfeleistungen oder im Kontext von Nähe, muss dieses Material gebraucht werden.