

MÄNNERRIEGE TREIENSTEIN COVID-19 SCHUTZMASSNAHMEN IM TURNSPORT 17. Mai 2020 RLE

1. Allgemeines

1.1 Ausgangslage

1.2 Zielsetzungen

1.3 Übergeordnete Grundsätze

2. Risikobeurteilung und Triage

2.1 Krankheitssymptome

3. Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort

3.1 An- und Abreise zum Trainingsort

4. Infrastruktur

4.1 Platzverhältnisse/Trainingsortverhältnisse

4.2 Umkleide / Dusche / Toiletten

4.3 Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur

4.4 Verteilung von mehreren Gruppen in grösseren Sportanlagen

5. Trainingsformen, -spiele und -organisation

5.1 Einhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings-, bzw. Übungsformen

5.2 Einhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings-, bzw. Übungsformen

5.3 Material

5.4 Risiko / Unfallverhalten

5.5 Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden

6. Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

7. Kommunikation des Schutzkonzeptes

1. Allgemeines

1.1 Ausgangslage

Im Rahmen der Beschlüsse des Bundesrates vom 16. April 2020 hat das Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport (VBS) den Auftrag erhalten, ein Konzept zur Lockerung der Massnahmen im Bereich des Sports zu erarbeiten. Das vorliegende Konzept basiert auf den Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte im Sport des Fachgremium BASPO/Swiss Olympic und zeigt auf, wie im Rahmen der geltenden, übergeordneten Schutzmassnahmen ein Training im Turnsport (Bereich Breitensport) wieder stattfinden kann.

1.2 Zielsetzungen

Ziel ist es, die schrittweise Wiederaufnahme der Bewegungs- und Trainingsaktivitäten im Turnsport umzusetzen, und die gesundheitlichen/epidemiologischen Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) einzuhalten. Die Verantwortung zur Umsetzung der Schutzmassnahmen liegen bei den einzelnen Organisationen, Vorstand, J+S Coaches, Leiter sowie den Turnerinnen und Turner.

1.3 Übergeordnete Grundsätze

Die vorliegenden Schutzmassnahmen basieren auf den allgemeinen Grundsätzen zur Verhinderung der Weiterverbreitung des Coronavirus. Diese Grundsätze sind:

- Einhaltung der Hygieneregeln des BAG
- Social-Distancing (2m Mindestabstand zwischen allen Personen; 10m² pro Person; kein Körperkontakt)
- Maximale Gruppengrösse von fünf Personen gemäss aktueller behördlicher Vorgabe. Wenn möglich gleiche Gruppenzusammensetzung und Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten.
- Besonders gefährdete Personen müssen die spezifischen Vorgaben des BAG beachten.

2. Risikobeurteilung und Triage

2.1 Krankheitssymptome

- a. Krankheitssymptome Turner, sowie Leiter 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 Riegenleitung ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren. Diese koordiniert die weitere Information an die Turner.
- b. Risikogruppen Personen, welche gemäss Weisungen des BAG zu Risikogruppen gehören (>65-jährig oder mit bestimmten Vorerkrankungen), haben bis auf weiteres keinen Zugang zur Trainingsbetrieb.

3. Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort

3.1 An- und Abreise zum Trainingsort

Bei der Anreise ist nach Möglichkeit auf die Verwendung von öffentlichen Verkehrsmitteln zu verzichten. Nach Möglichkeit soll die Anreise zum Trainingsort mit individuellen Transportmitteln (Auto, Velo, Motorrad, ...) oder zu Fuss erfolgen. Um die Abstandsregeln von 2m einhalten zu können ist auf Fahrgemeinschaften zu verzichten.

4. Infrastruktur

4.1 Platzverhältnisse/Trainingsortverhältnisse

Die maximale Anzahl Personen, die sich an einem Trainingsort (=Trainingsfläche) aufhalten dürfen, richtet sich nach der zur Verfügung stehenden Grundfläche. Der minimale Platzbedarf von 10m² pro Person muss eingehalten werden. Die Vorgaben sind auch bei allfälligem Geräte Auf- und Abbau einzuhalten.

4.2 Umkleide / Dusche / Toiletten

Die Umkleideräume und Duschen bleiben geschlossen. Alle am Trainingsbetrieb beteiligten Personen erscheinen in adäquater Sportkleidung zum Training. Die Trainings Taschen werden Gruppenweise deponiert. Trainingsflaschen werden durch jeden einzelnen Turner selbst mitgebracht. Sie werden nicht geteilt oder zwischen den Turnern ausgetauscht. Die Toiletten stehen den anwesenden Personen zur Verfügung unter Einhaltung der Hygiene Vorschriften des BAG. Die Hallen werden täglich durch die Schule RFT gereinigt.

Grundsatz:

- Wer sich krank fühlt, bzw. Symptome wie Fieber und Husten aufweist, hat keinen Zutritt bzw. erscheint nicht zum Training.
- Personen, welche gemäss Weisungen des BAG zu Risikogruppen gehören (>65jährig oder mit bestimmten Vorerkrankungen) haben während des Trainingsbetriebs keinen Zutritt zur Trainingsinfrastruktur.
- Wir appellieren an die Solidarität und Eigenverantwortung der involvierten Personen. (siehe Kap. 1).

Zutrittsbeschränkungen:

- In der Trainingsinfrastruktur halten sich nur die für den Turnbetrieb notwendigen Personen auf. Während der Trainingszeiten haben nur die folgenden Personen Zugang zur Trainingshalle (= Gebäudekomplex) Leiter und Turner.

Organisation:

Beim Wechsel zwischen Trainingsgruppen warten die Personen der nachfolgenden Trainingsgruppe in der Regel vor der Infrastruktur in einem definierten Warteraum unter Einhaltung der Distanzregeln von 2m, bis die vorhergehende Gruppe das Gebäude verlassen hat. Sollte die Infrastruktur über genügend grosse

Innenräume/Vorräume verfügen, kann der Warteraum auch im Gebäudeinnern vorgesehen werden. Die entsprechenden Warteräume sind zu kennzeichnen. Ein direkter Kontakt zwischen den verschiedenen Gruppen ist zu vermeiden. Eine verantwortliche Person ist zu bestimmen (z.B. Leiter), welche den Ablauf kontrolliert und jede Person zu seinem aktuellen Gesundheitszustand befragt.

Information:

Im Eingangsbereich sowie an weiteren Orten im Gebäude ist das BAG-Plakat «So schützen wir uns» aufzuhängen (Download: Homepage BAG).

4.4 Verteilung von mehreren Gruppen

In grösseren Sportanlagen Innerhalb der gleichen Trainingszeit dürfen mehrere Trainingsgruppen gleichzeitig in der Trainingsinfrastruktur trainieren, sofern sich bezogen auf die Grundfläche der Räumlichkeiten der minimale Platzbedarf von 10m² pro Person eingehalten wird. Der Kontakt zwischen den einzelnen Trainingsgruppen ist durch eine geeignete Rotationsplanung zu verhindern (z.B. eine Gruppe am Reck und eine Gruppe am Boden, oder am Weitsprung und Wurftraining etc.).

Innerhalb der Trainingsgruppe muss zwischen den Personen immer ein Abstand von 2m eingehalten werden.

5. Trainingsformen, -spiele und -organisation

5.1 Einhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings-, bzw. Übungsformen Allgemeines/Grundsätzliches:

Die Turner trainieren grundsätzlich individuell. In der ersten Phase sind keine Formations- und Gruppentrainings erlaubt. Der Fokus liegt auf folgende Aktivitäten:

Basistraining wie,

- Kraft
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Koordination
- Sportartspezifische Inhalte

5.2 Einhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings-, bzw. Übungsformen Trainingsorganisation:

Nachdem die Turner, bedingt durch den Lockdown, seit mehreren Wochen nicht trainiert haben, ist ein langsamer, kontinuierlicher Wiederaufbau zu planen. 5-Punkte Plan

- a. Es ist in Gruppen von max. 5 Personen zu trainieren, die Leiterinnen und Leiter werden mitgezählt.
- b. Es dürfen auch mehrere Gruppen in einer Halle gleichzeitig trainieren, unter Einhaltung des Punkt. 1.3 (siehe oben).

- c. Es wird empfohlen in Stationen-Training mit Rotationsprinzip zu arbeiten.
- d. Während einer Trainingseinheit darf die Zusammensetzung einer Trainingsgruppe nicht verändert werden.
- e. Die Zusammensetzung der Trainingsgruppen soll über die Zeit möglichst konstant und unverändert bleiben.

Priorisierung:

Die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes soll schrittweise erfolgen, gestützt auf genehmigten Lockerungen vom Bundesrat:

Von leichter Belastung mit geringen Trainingsumfänge bis hin zu normal Belastung und den üblichen Trainingsumfängen in der jeweiligen Sportart. Bekleidung um Verunreinigungen/Kontaminierungen von Turngeräten zu vermeiden, ist auf das Trainieren mit freiem Oberkörper zu verzichten.

5.3 Material Handgeräte, Bälle und Hilfsmittel

Wo immer möglich sind die eigenen Geräte (Gymnastik-Bänder, Bälle, etc.) zu verwenden. Falls nicht möglich sind die Geräte nach der Verwendung durch die jeweiligen Turner mit Desinfektionsmittel zu reinigen.

Turnergeräte:

Eine Reinigung/Desinfektion der Sportgeräte im Geräteturnen ist aufgrund ihrer Beschaffenheit grösstenteils nicht möglich. Sollten z.B. aufgrund einer Verletzung Blutspuren an einem Gerät entstehen, so sind diese Spuren unverzüglich durch den Verursacher mittels Desinfektionsmittel zu reinigen. Sofern im Stationen-Training mit Rotationsprinzip gearbeitet wird, sind die Hände vor dem Betreten jeder Station zu desinfizieren.

5.4 Risiko / Unfallverhalten

Es ist auf das Erlernen und Ausführen von komplexen und risikohaften Bewegungsabläufe zu verzichten. Der Fokus liegt auf einen langsamen, kontinuierlichen Wiederaufbau.

5.5 Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden

Die Aufenthalte aller Personen in der Trainingsinfrastruktur sind schriftlich zu protokollieren. Es sind namentliche Listen zu führen, auf welchen der Zeitpunkt des Betretens und des Verlassens der Trainingsinfrastruktur erfasst werden. Der anwesende Leiter führt ein namentliches Listen der einzelnen Trainingsgruppen und den entsprechenden Trainingszeiten.

6. Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

Vorstand und Leiter

- Der Vorstand hat die Verantwortung für die Planung, Umsetzung und Kommunikation des Schutzkonzepts in seiner Sportinfrastruktur.

- Der Riegenleiter plant die Trainingsorganisation (Trainingsblöcke/Trainingszeiten, max. Anzahl Trainingsgruppen pro Trainingsblock) und die Zusammensetzung der Trainingsgruppen.
- Der anwesende Leiter organisiert die allfälligen zusätzlichen Reinigungsmassnahmen.
- Der anwesende Leiter organisiert die Massnahmen im Zutrittsbereich der Sportanlage (Wartezonen, Abstandsmarkierungen, Zutrittsprotokolle, ...).
- Der anwesende Leiter überwacht (punktuell) die Einhaltung der Vorgaben vor Ort. Eine durchgehende Überwachung ist organisatorisch nicht möglich. Es wird hier an Selbstverantwortung und die Solidarität aller Beteiligten appelliert.

Leiter:

- Planung der Rotationen der einzelnen Trainingsgruppen.
- Überwachen der Einhaltung der Abstandsregeln im Trainingsbetrieb (zwischen den Personen der jeweiligen Trainingsgruppe sowie zwischen den verschiedenen Trainingsgruppen).
- Planung und Umsetzung der Trainingsinhalte.
- Aktives Eingreifen/Hilfestellung erfolgt nur wenn zwingend notwendig ist (mit den entsprechenden Schutzmassnahmen) bzw. eine Gefahr für die Turner bestehen.

Turner:

- Vermeiden Verletzungen durch Verzicht auf unnötiges Risiko.

Alle:

- Halten sich an die geltenden Abstandsregeln und Hygienevorschriften.
- Zeigen sich solidarisch und halten die Regeln des Schutzkonzeptes mit hoher Eigenverantwortung ein.

7. Kommunikation des Schutzkonzeptes

Die Männerriege Freienstein kommuniziert das Schutzkonzept in schriftlicher Form gegenüber der zuständigen Behörde. Dabei erfolgt die primäre Kommunikation per E-Mail.

Das durch die Schule Rorbis-Freienstein-Teufen genehmigte Konzept wird zudem auf folgenden Kanälen publiziert:

- Website Männerriege Freienstein
- E-Mail an die Mitglieder der Männerriege Freienstein