

Bodytoning
Dorfverein Landschlacht
Madeleine Hugentobler
www.dv-landschlacht.ch
madel@bluewin.ch
076 424 78 84

Dorfverein Landschlacht

Bodytoning

Schutzkonzept für den Trainingsbetrieb **ab 20. April 2021**

Version: 05. Juni 2020 mit Überarbeitung vom 30. Oktober 20 und **20. April 2021**

Erstellerin: Madeleine Hugentobler Corona-Beauftragte



Neue Rahmenbedingungen

Das vorliegende Konzept basiert auf den neuen Empfehlungen des Bundesrates vom 14. April 2021 und den Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte im Sport von BASPO/Swiss Olympic und zeigt auf, wie im Rahmen der geltenden, übergeordneten Schutzmassnahmen ein Training im Turnsport (Bereich Breitensport) stattfinden kann.

Ziel ist es, den Trainingsbetrieb unter der Einhaltung der aktuellen gesetzlichen Bestimmungen sicherzustellen. Die Verantwortung zur Umsetzung der Schutzmassnahmen liegen bei den einzelnen Organisationen, Vorstand, J+S-Coaches, Leiter sowie den Turnerinnen und Turnern.

Folgende sechs Grundsätze müssen im Trainingsbetrieb zwingend eingehalten werden zur Verhinderung der Weiterverbreitung des Coronavirus:

1. Nur symptomfrei ins Training

Turnerinnen und Leiterinnen mit Krankheitssymptomen, dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation. Sie rufen ihre Hausärztin an und befolgen dessen Anweisungen. Die Trainingsgruppe ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren



2. Distanz und Gruppengrösse einhalten

Bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, in der Garderobe, bei Besprechungen, beim Duschen, nach dem Training, bei der Rückreise - in all diesen und ähnlichen Situationen sind **1.5 Meter Abstand einzuhalten und es gilt Maskenpflicht**. Auf das traditionelle Shakehands und Abklatschen ist weiterhin zu verzichten.

Wir werden draussen mit Abstand warten, bis der Unihockeyverein, der vor uns in der Halle ist, draussen ist und erst dann mit Mundschutz den Eingangsbereich betreten. Drinnen achten wir auf den Abstand beim Schuhe wechseln und Jacke aufhängen. Die Garderoben im oberen Stock werden von uns nicht genutzt.

Sportaktivitäten von Einzelpersonen oder in **Gruppen bis maximal 15 Personen (inkl. Leiterpersonen)** pro Halle sind nur Sportarten **ohne Körperkontakt** erlaubt. Einzeltrainings oder Techniktraining ohne Körperkontakt (Bsp. **Kraft-** und **Haltungstraining** für **Gymnastik, Aerobic, Leichtathletik**) sind erlaubt.

Alle Kontaktsportarten (z.B. Spilsportarten) sind verboten.

In Innenräumen von öffentlich zugänglichen Einrichtungen sind Sportaktivitäten erlaubt, sofern eine **Maske** getragen und der **Abstand (1,5 Meter)** eingehalten wird (z.B. **Geräteturnen, Gymnastik, Aerobic, Leichtathletik** usw.) Es sind **max. 15 Personen (inkl. Trainerin)** in der Halle.



Pro Person müssen mindestens 25m² Trainingsfläche zur Verfügung stehen, was bedeutet, dass bei unseren Trainings maximal 14 Personen teilnehmen dürfen (Zelghalle Landschlacht hat 360m²). Was überhaupt kein Problem ist, denn wir haben 13 Sportlerinnen und im Durchschnitt sind 10 Personen anwesend.

Wir haben während unseres Trainings keinen Körperkontakt.
Wir sind eine beständige Gruppe mit gleicher Konstellation.



3. Einhaltung der Hygieneregeln

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach dem Training gründlich mit Seife wäscht, schützt sich und sein Umfeld.

Wir werden die Hände in dem WC im 1. OG Waschen und dabei die Distanzregel auf dem Weg zum Frauen WC und bei den Lavabos einhalten, selbstverständlich mit Mundschutz.



4. Protokollierung der Teilnehmenden

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führt der Verein für sämtliche Trainingseinheiten Präsenzlisten. Die Person, die das Training leitet, ist verantwortlich für die Vollständigkeit und die Korrektheit der Liste und dass diese dem/der Corona-Beauftragten in vereinbarter Form zur Verfügung steht (vgl. Punkt 5). In welcher Form die Liste geführt wird (doodle, App, Excel, usw.) ist dem Verein freigestellt.

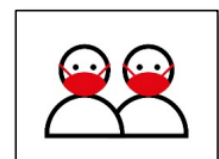


Zutrittsbeschränkungen:

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) Leiterinnen und Leiter, Turnerinnen und Turner, Funktionäre, Reinigungspersonal und Lieferanten. • Begleitperson und Ausstehende (Eltern, Freunde, ...) haben nur sofern nötig Zutritt.

5. Schutzmaskenpflicht

In den Innenräumen der Sporthalle gilt allgemeine Maskenpflicht. Sport ohne Maske ist nur möglich, wenn der Sport mit Maske nicht ausgeübt werden kann und strenge Abstandsvorgaben umgesetzt werden (25m² p./P. bei körperlich anstrengenden Aktivitäten wie Ausdauertraining, 15m² p./P. bei «ruhigen», stationären Aktivitäten wie Yoga.



Von der Schutzmaskenpflicht ausgenommen sind Personen vor ihrem 20. Geburtstag.

Trainerin: Für Trainerinnen gilt Maskenpflicht für alle Alterskategorien.

Die Zelghalle hat eine Fläche von 360 m². Wir werden 14 stationäre Trainingsplätze einrichten mit 25 m² Fläche pro Person und diese visuell bezeichnen. Auf dem Weg zu dieser Fläche tragen alle eine Schutzmaske. Beim Training in dieser Fläche kann die Schutzmaske abgenommen werden. Sobald jemand diese Fläche verlässt, wird die Maske wieder angezogen.

Die Lüftung der Turnhalle ist eingeschaltet (so wie immer) und wir werden zwischendurch auch kurz die Fenster öffnen (mit Schutzmaske).

6. Bezeichnung verantwortlicher Personen, Einhaltung Schutzkonzept

Jede Organisation, welche die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs plant, muss eine Corona-Beauftragte bestimmen. Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. Bei unserem Verein ist dies Madeleine Hugentobler. Bei Fragen darf man sich gerne direkt an sie wenden (Tel. +41 76 424 78 84 oder madel@bluewin.ch).



Corona-Beauftragte:

- Hat die Verantwortung für die Umsetzung und Einhaltung des Schutzkonzepts.
- Informiert die betroffenen Personen (Funktionäre, Trainer, Athleten, Eltern, ...) über die getroffenen Massnahmen und definierten Abläufe.
- Ist die Ansprechperson gegen innen und aussen.
- Stellt sicher, dass im Eingangsbereich sowie an weiteren Orten im Gebäude die Verhaltensregeln von Swiss Olympic (Plakat) aufgehängt werden.

Leiterinnen und Leiter:

- Unterstützen den Corona-Verantwortlichen und planen die Trainings unter Einhaltung der fünf Punkte 1 - 5.
- Aktives Eingreifen/Hilfestellung erfolgt nur, wenn es zwingend notwendig ist.

Alle:

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

Ergänzungen

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 1.5 m, 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.** Allenfalls ist beim Einlass eine Art Schleuse vorzusehen, welche alle Personen einzeln durchschreiten müssen.

Vorgehen bei einem Coronafall innerhalb der Trainingsgruppe

Nur Personen, mit denen die erkrankte Person in **engem** Kontakt stand, müssen in angeordnete Quarantäne. Falls Sie in Quarantäne müssen, wird sich die zuständige kantonale Behörde bei Ihnen melden und Sie zum weiteren Vorgehen informieren.

Enger Kontakt heisst, dass Sie sich in der Nähe (Distanz von weniger als 1,5 Metern) einer infizierten Person während mehr als 15 Minuten ohne Schutz (Hygienemaske oder physische Barriere wie Plexiglasscheibe) aufgehalten haben.

Weitere Infos auf der Website vom Bundesamt für Gesundheit.

Informationspflicht

Die Trainerin informiert die Sportlerinnen über das Schutzkonzept und die geltenden Schutzmassnahmen. Alle sind für die Einhaltung der Schutzmassnahmen selbst verantwortlich.

Güttingen, 17. April 2021



Madeleine Hugentobler
Instruktorin
iV Dorfverein Landschlacht