

# COVID- 19 SCHUTZMASSNAHMEN IM TURNSPORT

## Bereich Breitensport

### Schutzkonzept STV Rain

Version 1.1

Verfasser: Mario Felder, Jonas Schmidiger, Manuela Krummenacher, Michael Fischer  
04.05.2020

(Die im Dokument verwendeten männlichen Formen gelten immer auch für weibliche Personen)



## **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.

Auf Basis des vorliegenden Schutzkonzeptes muss von jedem Verein ein individuelles Konzept erstellt werden, welches mit den Schutzkonzepten der Betreiber der Sportanlagen abgeglichen werden muss. Das individuelle Konzept muss nicht von einer Behörde genehmigt werden. Die zuständigen Behörden können jedoch eine Sportaktivität verbieten oder eine Anlage schliessen, wenn kein oder ein nicht ausreichendes Schutzkonzept vorliegt.

### **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 der einzelnen Riegen, 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; 10m<sup>2</sup> pro Person; kein Körperkontakt)
- Maximale Gruppengrösse von fünf Personen gemäß aktueller behördlicher Vorgabe, wenn möglich gleiche Gruppenzusammensetzung.
- Besonders gefährdete Personen müssen die spezifischen Vorgaben des BAG beachten.

## **2 Risikobeurteilung und Triage**

### **2.1 Krankheitssymptome**

#### **a. Krankheitssymptome**

Turnerinnen und Turner, sowie Leiterinnen und 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 Trainingsgruppe ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren.

#### **b. Risikogruppen**

Personen, welche gemäss Weisungen des BAG zu Risikogruppen gehören (>65-jährig oder mit bestimmten Vorerkrankungen), haben bis auf weiteres keinen Zugang zum Trainingsbetrieb. Speziell betroffen sind Seniorengruppen und teilweise Männer- und Frauenriegen

## **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 10m<sup>2</sup> pro Person muss eingehalten werden. Die Vorgaben sind auch bei allfälligem Geräteauf- 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 Toiletten stehen den anwesenden Personen zur Verfügung unter Einhaltung der Hygiene Vorschriften des BAG.

Die Reinigung (der Sportstätte) erfolgt in Absprache mit den Sportanlagenbetreibern.

Neben der üblichen Reinigung der Sportstätte sind

- die Türklinken 2x täglich zu desinfizieren.
- die WCs sind täglich zu reinigen.

### 4.3 Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur

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 (>65-jährig 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) Leiterinnen und Leiter, Turnerinnen und Turner, Funktionäre, Reinigungspersonal und Lieferanten.
- Begleitpersonen und Aussenstehende (Eltern, Freunde, ...) haben keinen Zutritt.

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.

Allenfalls ist beim Einlass eine Art Schleuse vorzusehen, welche alle Personen einzeln durchschreiten müssen. Vor der Schleuse sind zusätzlich Abstandsmarkierungen anzubringen. Beim Eintritt müssen sich alle Personen die Hände desinfizieren. Die Betreiber und die Benützer der Infrastruktur stellen sicher, dass entsprechendes Desinfektionsmaterial vorhanden ist. Eine verantwortliche Person ist zu bestimmen (z.B. Vorstandsmitglied, J+S Coach, Leiter/innen etc.), welche den Ablauf kontrolliert und jede Person zu seinem aktuellen Gesundheitszustand befragt.

Nach Abschluss ihrer Trainingseinheit müssen die Turnerinnen und Turner sowie Leiterinnen und Leiter, sofern nicht in der nachfolgenden Trainingseinheit eingeplant, die Trainingsinfrastruktur so schnell wie möglich verlassen.

Zwischen den einzelnen Trainingsblöcken muss eine Karenzzeit von mindestens 15 Minuten vorgesehen werden, um ein direktes Aufeinandertreffen von verschiedenen Trainingsgruppen zu vermeiden.

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 10m<sup>2</sup> 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 Turnerinnen und 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 Turnerinnen und Turner, bedingt durch den Lockdown, seit mehreren Wochen nicht trainiert haben, ist ein langsamer, kontinuierlicher Wiederaufbau zu planen.

#### **5-Punkte Plan**

1. Es ist in Gruppen von max. 5 Personen zu trainieren, die Leiterinnen und Leiter werden mitgezählt.
2. Es dürfen auch mehrere Gruppen in einer Halle gleichzeitig trainieren, unter Einhaltung des Punkt. 1.3 (siehe oben).
3. Es wird empfohlen in Stationen-Training mit Rotationsprinzip zu arbeiten.
4. Während einer Trainingseinheit darf die Zusammensetzung einer Trainingsgruppe nicht verändert werden.
5. Die Zusammensetzung der Trainingsgruppen soll über die Zeit möglichst konstant und unverändert bleiben.

## **Hilfestellung im Geräteturnen und allen anderen Riegen des STV Rain**

Im Training kommt es im Training grundsätzlich zu keinem Körperkontakt zwischen den Turnerinnen und Turnern. Wenn möglich ist in der Aufbauphase auf eine direkte Hilfestellung durch den Trainer zu verzichten. Aus Sicherheitsgründen müssen Leiterinnen und Leiter die Turnerinnen und Turner speziell in der Aufbau- und Lernphase Hilfestellung geben.

Bei Gefahr für die Turnerinnen und Turner müssen sie eingreifen, um Stürze vom oder auf das Gerät zu verhindern. Das kann durch Halten/Abfangen oder durch Schieben von Schonern und/oder Matten erfolgen.

Die Leiterinnen und Leiter sollen hauptsächlich verbale Korrekturen vornehmen und nur bei Gefahr für die Turnerinnen und Turner aktiv eingreifen.

Die Leiterinnen und Leiter, welche Hilfestellung geben müssen, sind verpflichtet eine Schutzmaske und Handschuhe zu tragen.

**Priorisierung:**

Die Wiederaufnahme des Trainingsbetrieb 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 Turnerinnen und 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.

Die Leiterinnen und Leiter oder Verantwortlichen (Vorstand, Leiterinnen und Leiter oder J+S Coach) führen namentliche Listen der einzelnen Trainingsgruppen und den entsprechenden Trainingszeiten.

## 6 Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

Präsident, Admin. Leiter, Tech. Leiter, J+S Coach

- Hat die Verantwortung für die Planung, Umsetzung und Kommunikation des Schutzkonzepts in seiner Sportinfrastruktur.
- Hat Kontakt zu den Besitzern/Betreibern der Trainingsinfrastruktur, spricht geplante Massnahmen mit diesen ab und berücksichtigt allfällige zusätzlichen Auflagen von dieser Seite.
- Plant unter Einbezug seiner Trainer die Trainingsorganisation (Trainingsblöcke/Trainingszeiten, max. Anzahl Trainingsgruppen pro Trainingsblock) und die Zusammensetzung der Trainingsgruppen.
- Informiert die betroffenen Personen (Funktionäre, Leiterinnen und Leiter, Turnerinnen und Turner, Eltern, ...) über die getroffenen Massnahmen und definierten Abläufe.
- Organisiert die zusätzlichen Reinigungsmassnahmen.
- Organisiert das nötige Desinfektionsmittel und bei Bedarf Schutzmasken und Handschuhe.
- Organisiert die Massnahmen im Zutrittsbereich der Sportanlage (Wartezonen, Abstandsmarkierungen, Zutrittsprotokolle, ...).
- 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.

Leiterinnen und 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 Turnerinnen und Turner bestehen.

Turnerinnen und Turner:

- Vermeiden Verletzungen durch Verzicht auf unnötiges Risiko.

Alle:

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

## 7 Kommunikation des Schutzkonzeptes

Der STV Rain kommuniziert das Schutzkonzept in schriftlicher Form gegenüber seinen Leitern, Mitgliedern und Eltern. Dabei erfolgt die primäre Kommunikation per E-Mail, Brief und Whats App.

### Aufgabenteilung Gemeinde Rain und STV Rain:

Gemeinde:

- |                                                 |   |
|-------------------------------------------------|---|
| 1. Stellt das Desinfektionsmittel zur Verfügung | 0 |
| 2. Stellt einen Warteraum zur Verfügung         | 0 |
| 3. Kennzeichnung der 2 Meter Abstandregel       | 0 |
| 4. Reinigt die Türfallen zweimal täglich        | 0 |
| 5. Reinigt die Sporthalle täglich               | 0 |
| 6. Reinigt die WC's täglich                     | 0 |

STV Rain:

- |                                                                                                       |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1. Stellt die Handschuhe zur Verfügung                                                                | 0 |
| 2. Stellt den Mundschutz zur Verfügung                                                                | 0 |
| 3. Stellt das COVID- 19 SCHUTZMASSNAHMEN Konzept STV Rain im<br>Turnsport Bereich Breitensport sicher | 0 |
| 4. Unter Einhaltung der Artikel                                                                       |   |
| ➤ 1.2                                                                                                 | 0 |
| ➤ 2.1                                                                                                 | 0 |
| ➤ 3.1                                                                                                 | 0 |
| ➤ 4.1                                                                                                 | 0 |
| ➤ 4.2                                                                                                 | 0 |
| ➤ 4.3                                                                                                 | 0 |
| ➤ 4.4                                                                                                 | 0 |
| ➤ 5.1                                                                                                 | 0 |
| ➤ 5.2                                                                                                 | 0 |
| ➤ 5.3                                                                                                 | 0 |
| ➤ 5.4                                                                                                 | 0 |
| ➤ 5.5                                                                                                 | 0 |
| ➤ 6                                                                                                   | 0 |
| ➤ 7                                                                                                   | 0 |



Folgende Personen genehmigen dem STV Rain das erarbeitete COVID- 19 SCHUTZMASSNAHMEN Konzept:

Mario Felder (Präsident STV Rain) \_\_\_\_\_

Jonas Schmidiger (technisch. Leiter STV Rain) \_\_\_\_\_

Manuela Krummenacher (J+S Coach STV Rain) \_\_\_\_\_

Verantwortliche Person (Gemeinde Rain) \_\_\_\_\_