

Schutzkonzept 2.0 Trampolin Club Waltenschwil

Corona Beauftragter: Thomas Brunner, th_brunner@outlook.com, 079 256 32 81

1. Allgemeines

1.1 Ausgangslage

Ab dem 6. Juni 2020 erfolgt die dritte Etappe der Massnahmenlockerung während der COVID-19-Epidemie. Dabei wird das Versammlungsverbot im öffentlichen Raum unter konsequenter Umsetzung der Distanz- und Hygieneregeln und unter Rückverfolgbarkeit von engen Kontakten (Contact Tracing) gelockert. Das vorliegende Konzept basiert auf den neuen Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte im Sport von BASPO/Swiss Olympic und zeigt auf, wie im Rahmen der geltenden, übergeordneten Schutzmassnahmen ein Training im Trampolinsport stattfinden kann.

1.2 Zielsetzungen

Ziel ist es, die schrittweise Normalisierung 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 beim Vorstand, Leiter sowie den Athletinnen und Athleten.

2.0 Übergeordnete Grundsätze

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

- A Symptomfrei ins Training
- B Distanz halten (10 m² Trainingsfläche pro Person, wenn immer möglich 2 m Abstand)
- C Einhaltung der Hygieneregeln des BAG
- D Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten.
- E Bezeichnung verantwortlicher Personen, Einhaltung Schutzkonzept des Vereins



A



B



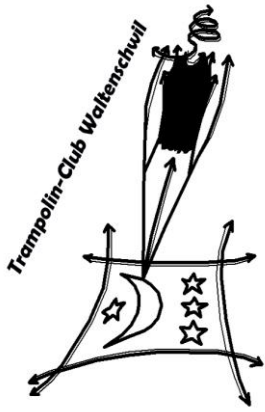
C



D



E



3.0 Erläuterungen

A Symptomfrei ins Training

Turner, Leiter und Trainer 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 wird umgehend über die Krankheitssymptome orientiert.



B Distanz halten

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 2 m einhalten zu können ist auf Fahrgemeinschaften, wenn möglich, zu verzichten.



Zugänglichkeit zur Trainingsinfrastruktur

- In der Trainingsinfrastruktur halten sich grundsätzlich nur die für den Betrieb notwendigen Personen auf. Während der Trainingszeiten haben die folgenden Personen Zugang zur Trainingshalle Trainer, Athleten.
- Begleitperson und Ausstehende (Eltern, Freunde, ...) **haben nur sofern nötig** Zutritt.

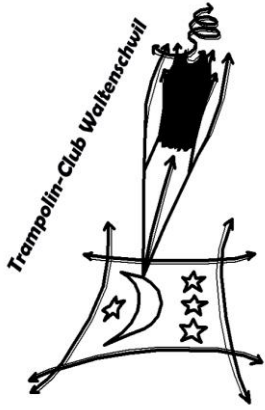
Maximale Anzahl Personen

Die Einhaltung der Distanzregelung und der minimale Platzbedarf von 10 m² pro Person wird in der Trainingshalle zwingend eingehalten. Die Trainingshalle umfasst 16x28m womit 448m² zur Verfügung stehen. Damit würde die Halle max. 44 Personen Zutritt gewähren.

Trainingsbetrieb

Organisation:

- Die Athleten und Trainer erscheinen in der Regel unmittelbar (ca. 10 Minuten) vor dem Trainingsstart in der Trainingshalle.
- Nach Abschluss ihrer Trainingseinheit müssen die Athleten und Trainer so schnell wie möglich die Trainingsinfrastruktur verlassen.
- Um ein direktes Aufeinandertreffen von verschiedenen Trainingsgruppen zu vermeiden, wird zwischen den einzelnen Trainingsblöcken eine Karenzzeit von 15 Minuten vorgesehen.



Trampolin-Club Waltenschwil

www.sportverein-waltenschwil.ch

Sichern und Helfen:

Im Trainingsbetrieb ist der Körperkontakt wieder in allen Sportarten zulässig. Dies gilt auch für Sportaktivitäten, in denen ein dauernder enger Körperkontakt erforderlich ist.

Als enger Kontakt gilt dabei die längerdauernde (>15 Minuten) oder wiederholte Unterschreitung einer Distanz von 2 Metern ohne Schutzmassnahmen.

Sichern und Helfen am Gerät (Trainer unterschreitet die Distanz von 2 m zum Athleten) ist somit erlaubt.

Trainingsgruppen:

Es gibt keine Vorgaben zur maximalen Grösse der einzelnen Trainingsgruppen. Die Zusammensetzung der Trainingsgruppen wird über die Zeit möglichst beständig bleiben.



Es gibt keine Vorgaben zur maximalen Anzahl an Trainingsgruppen pro Trainingseinheit. Es wird aber in Abhängigkeit von der Grösse der Trainingshalle empfohlen die maximale Anzahl an Trainingsgruppen so zu wählen, dass stets eine räumliche Distanz zwischen den einzelnen Gruppen gewahrt bleibt. Der Trampolin Club Waltenschwil legt eine maximale Personenbelegung der Trainingshalle von 30 Personen fest.

Trainingsinhalte:

Nachdem die Athleten, bedingt durch den Lockdown, mehreren Wochen nicht sportartspezifisch trainiert haben, wird ein langsamer, kontinuierlicher Wiederaufbau geplant.

Phase 1 (ca. Woche 1 – 3):

- Leichte Belastung, geringe Trainingsumfänge (ca. 50 %)
- Max. 1 Trainingseinheit pro Tag
- Grundschultraining an den Geräten zur Wiederangewöhnung
- Kraftaufbau

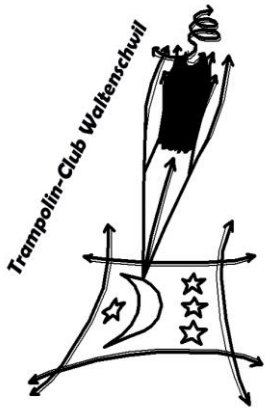
Phase 2 (ca. Woche 4 – 5):

- Langsame, vorsichtige Steigerung der Intensität und Trainingsumfänge (ca. 75 %)
- Langsames angehen von schwierigeren Elementen und Kombinationen

Phase 3 (ca. ab Woche 5)

- Rückkehr (soweit möglich) zur normalen Trainingsbelastung und -intensität

Die genaue Ausgestaltung des Aufbauprogramms müssen die Trainer **individuell** auf ihre Athleten abstimmen.



C Hygieneregeln

Persönliche Hygiene

Vor dem Training:

- Beim Eintritt müssen sich alle Personen die Hände desinfizieren oder gründlich waschen.

Während des Trainings:

- Um Verunreinigungen/Kontaminierungen von Turngeräten zu vermeiden, wird empfohlen im Wettkampfdress, T-Shirt oder Funktionsshirt zu trainieren.
- Wenn während der Trainingseinheit im Rotationsprinzip gearbeitet wird, werden die Hände regelmässig desinfiziert oder gründlich gewaschen.

Nach dem Training:

- Beim Austritt müssen sich alle Personen die Hände desinfizieren oder gründlich waschen.



Geräte

Turngeräte

Eine Reinigung/Desinfektion der Sportgeräte im Kunstturnen ist aufgrund ihrer Beschaffenheit und sicherheitstechnischen Gründen (Präparation mit Magnesia) grösstenteils nicht möglich.

Kraftgeräte und Kleingeräte

Im Krafttraining sind wo immer möglich die eigenen Geräte verwendet. Diese sind von den Athleten regelmässig zu reinigen.

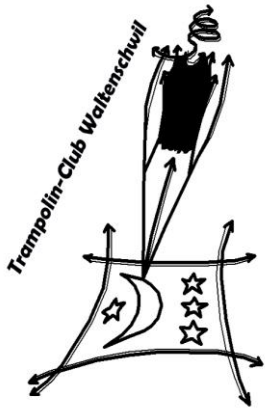
Hanteln und Kraftgeräte (und ähnliches) werden nach der Verwendung durch den jeweiligen Athleten mit Desinfektionsmittel gereinigt.

Infrastruktur

Die Reinigung der Sporthalle erfolgt durch die Gemeinde.

Neben der üblichen Reinigung der Sporthalle sind:

- die Türklinken 2 x täglich zu desinfizieren.
- die WC's täglich zu reinigen.



D 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 «Corona-Beauftragten» in vereinbarter Form zur Verfügung steht.



E Bezeichnung verantwortlicher Personen, Einhaltung Schutzkonzept

Jeder Verein bestimmt einen «Corona-Beauftragten» und kommuniziert seine Kontaktdaten. Siehe dazu Seite 1.



Präsident, definierter Hauptleiter:

- Hat die Verantwortung für die Planung, Umsetzung und Kommunikation des Schutzkonzepts in der Turnhalle.
- Plant unter Einbezug seiner Leiter die Trainingsorganisation (Trainingsblöcke/Trainingszeiten, max. Anzahl Trainingsgruppen pro Trainingsblock) und die Zusammensetzung der Trainingsgruppen.
- Informiert die betroffenen Personen (Leiter, Turner, Eltern, ...) über die getroffenen Massnahmen und definierten Abläufe.
- Organisiert das für seine zusätzlichen Bedürfnisse benötigte Desinfektionsmittel und bei Bedarf Schutzmasken und Handschuhe.
- Überwacht die Einhaltung der Vorgaben vor Ort. Es wird hier an Selbstverantwortung und die Solidarität aller Beteiligten appelliert.

Leiter:

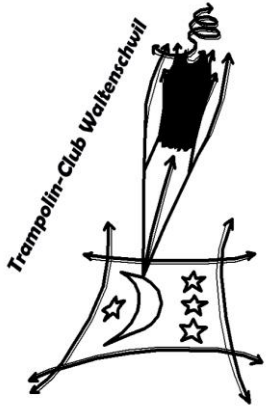
- Überwachen der Einhaltung der Abstandsregeln im Trainingsbetrieb (zwischen den Personen der jeweiligen Trainingsgruppe sowie zwischen den verschiedenen Trainingsgruppen).
- Planung und Umsetzung der Trainingsinhalte.
- Aktives Eingreifen/Hilfestellung erfolgt nur wenn zwingend notwendig (mit den entsprechenden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

Athleten:

- Vermeiden von Verletzungen durch Verzicht auf unnötiges Risiko im Training.
- Desinfektion der Kraftgeräte nach Gebrauch.
- Verwendung von persönlichem Kleinmaterial (Magnesia etc.).

Alle:

- Halten sich an die geltenden Abstandseignen und Hygienevorschriften.
- Desinfektion der Hände beim Zutritt sowie beim Verlassen der Trainingsinfrastruktur.
- Zeigen sich solidarisch und halten die Regeln des Schutzkonzepts mit hoher Eigenverantwortung ein.



Trampolin-Club Waltenschwil
www.sportverein-waltenschwil.ch

4. Kommunikation des Schutzkonzeptes

Das Schutzkonzept wird elektronisch an folgende Empfänger zugestellt:

- Mitglieder TCW via WhatsApp Info Channel Gruppe / Email
- Webseite Sportverein Waltenschwil / Trampolin

Waltenschwil, 06.06.2020

Thomas Brunner, Präsident Trampolin Club Waltenschwil