
Covid-19 Schutzkonzept Athletik-Sport Rorschach, Gewichtheben

Ausgangslage

Der Bundesrat hat im Rahmen der Beschlüsse vom 16. April 2020 das Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport (VBS) beauftragt, ein Konzept zur Lockerung der Massnahmen im gesamten Bereich des Sports zu erarbeiten. Das Konzept soll aufzeigen, wie im Rahmen der nach wie vor geltenden, übergeordneten Schutzmassnahmen Sporttrainings im Breiten- und Leistungssport wieder stattfinden können. Zu den aktuell übergeordneten Massnahmen gehören das Versammlungsverbot, das Verbot von Vereinsaktivitäten, die Schliessung von Freizeit- und Sporteinrichtungen sowie die Empfehlungen des BAG. Das Bundesamt für Sport (BASPO) hat in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit (BAG), dem Dachverband des Schweizer Sports (Swiss Olympic), den Kantonen und Städten, der Arbeitsgemeinschaft städtischer Sportämter (ASSA), sowie mit Vertreterinnen und Vertretern weiterer Sportverbände, Ligen Rahmenvorgaben erarbeitet.

Zusammenfassung übergeordneter Grundsätze (vgl. Anhang)

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

1. Risikobeurteilung und Triage

a. Krankheitssymptome

Sportlerinnen und Sportler und Coaches 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.

2. Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort

- Die Anreise erfolgt möglichst mit individuellen Verkehrsmitteln (Auto, Velo, zu Fuss etc.)
- Auf die Benutzung des öffentlichen Verkehrs wird möglichst verzichtet, ansonsten sind dort die nötigen Schutzmassnahmen zu ergreifen (Abstand halten, ev. tragen einer Hygienemaske).
- Bei der Ankunft und beim Verlassen des Lokals sollen die 2m Abstandsregel eingehalten werden. Auf Händeschütteln und jeglichen Körperkontakt wird verzichtet.

3. Infrastruktur

a. Platzverhältnisse/Trainingsortverhältnisse

- Das Lokal hat eine Grösse von 12mx13m (156m²).
- Durch die Lage der Plattformen im Lokal ist der Mindestabstand von 2m vorgegeben.
- Wird im Fitnessmaschinenbereich trainiert ist der Abstand von 2m einzuhalten.

b. Umkleide/Dusche/Toiletten

- Die Athletinnen und Athleten sollen nach Möglichkeit bereits in den Trainingskleidern erscheinen, damit die Aufenthaltszeit in der Garderobe verringert werden kann. Nach dem Training sollen die Personen schnellstmöglich nach Hause reisen.
- Toiletten und Waschbecken dürfen mit den geltenden Hygienevorschriften benutzt werden.
- Die Duschen dürfen nicht benutzt werden.

- c. Reinigung
 - Oberflächen und Gegenstände werden nach jedem Gebrauch regelmässig und bedarfsgerecht gereinigt. Insbesondere, wenn diese von mehreren Personen berührt werden (Türgriffe etc.).
- d. Verpflegung / Pausen
 - Die Athletinnen und Athleten bringen ihre eigenen Trinkflaschen und Verpflegungen mit.
 - Die Abstandsregeln sind auch während der Pausen einzuhalten.
- e. Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur
 - Vor und nach dem Training reinigen sich alle Personen die Hände.
 - Vor und nach dem Training reinigen / desinfizieren die Athletinnen und Athleten die benutzten Hanteln und Geräte.

4. Trainingsformen und -organisation

- a. Einhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings-, bzw. Übungsformen
 - Gewichtheben ist eine Einzelsportart in der jeder an einer Hantel alleine trainieren kann. Auch das sonstige Krafttraining erfolgt alleine. Dadurch kann das normale Gewichtheber Training absolviert werden.
- b. Material
 - Die Athletinnen und Athleten benutzen jeweils eine Plattform für ihr Training. Wird ein Plattform Wechsel nötig (Kniebeugeständer etc.) wird die schon benutzte Hantel mitgenommen und mit dieser weitertrainiert.
 - Auf jeder Plattform ist genügend Material für das Training vorhanden.
- c. Risiko/Unfallverhalten
 - Es besteht keine grössere Unfallgefahr als bei einem normalen Training.
- d. Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden
 - Die maximale Grösse der Trainingsgruppe (inkl. Trainer) beträgt fünf Personen gemäss aktueller behördlicher Vorgabe. Die Anmeldung zu einer Trainingsgruppe erfolgt über ein elektronisches Tool.
<https://athletiksportrors.sportmeo.com>
 - Somit ist die Anzahl der Teilnehmer auf die vorgegebene Zahl beschränkt. Die Trainierenden tragen sich in eine Liste vor Ort ein zur Protokollierung und zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten.

5. Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

- Der Vorstand ist verantwortlich für die Einhaltung des Schutzkonzeptes. Ist kein Vorstandsmitglied zugegen, trägt der älteste Gruppenteilnehmer die Verantwortung und schreibt das ebenfalls in die Protokollliste ein.

6. Kommunikation des Schutzkonzeptes

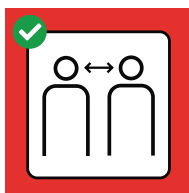
- Das Schutzkonzept wird allen Trainierenden per Mail zugesandt.
- Das Schutzkonzept wird in der Trainingshalle aufgehängt.

Für den Athletik Sport Rorschach:

Technischer Leiter Urs Kern



Anhang



Abstand halten

Halten Sie Abstand zu anderen Menschen. Eine Ansteckung mit dem neuen Corona Virus kann erfolgen, wenn man zu einer erkrankten Person weniger als zwei Meter Abstand hält. Indem Sie Abstand halten, schützen Sie sich und andere vor einer Ansteckung.

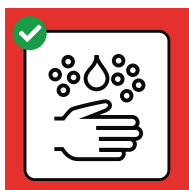
Einhalten der Distanz sowohl für Sportaktivitäten draussen und wie in Sport- und Trainingshallen. 10 Quadratmeter pro Person oder 2m Distanz.

Aktivitäten und Training in Kleingruppen bis max. 5 Personen

Abstand halten im öffentlichen Verkehr

Der ÖV ist wichtig für eine funktionierende Wirtschaft. Und viele Menschen sind auf ihn angewiesen. Das Grundangebot bleibt deshalb bestehen. Benutzen viele Personen ein öffentliches Verkehrsmittel gleichzeitig, können sie nicht genügend Abstand voneinander halten. Sie riskieren dann, sich mit dem neuen Corona Virus anzustecken.

- Verzichten Sie auf Fahrten mit dem ÖV
- Nutzen Sie für den Trainingsweg wo immer möglich den Langsamverkehr (zu Fuss, Fahrrad, E-Bike)
- Sind Sie dennoch auf ÖV angewiesen, halten Sie die Hygiene- und Verhaltensregeln ein



Gründlich Hände waschen: Vor und nach dem Training!

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Indem Sie Ihre Hände regelmässig mit Seife waschen, können Sie sich schützen. Trocknen Sie sie mit einem sauberen Handtuch, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papiertuch oder einer einmal benutzbaren Stoffhandtuchrolle.

Was muss ich noch beachten?

Am besten tragen Sie keine Ringe. Falls Sie einen Ring tragen: Ziehen Sie ihn vor dem Händewaschen aus, reinigen Sie ihn mit Seife und trocken Sie ihn gut.

Pflegen Sie Ihre Haut: In lädierter Haut können sich richtige «Mikrobennester» bilden. Verwenden sie zur Pflege der Haut eine Feuchtigkeitscreme.



Händeschütteln vermeiden

Je nachdem, was wir gerade angefasst haben, sind unsere Hände nicht sauber. Ansteckende Tröpfchen aus Husten und Niesen können sich an den Händen befinden. Sie gelangen an Mund, Nase oder Augen, wenn man diese berührt. Darum ist es wichtig, das Händeschütteln zu vermeiden. Gegen Ansteckung können wir uns schützen, indem wir:

- Keine Hände schütteln; auf Sportrituale mit Berührungen verzichten
- Auf Begrüssungsküsse verzichten
- Nase, Mund und Augen besser nicht berühren

Vereinssport mit Schutzkonzepten
nach Lockerung der Massnahmen

Spirit of Sport

heisst jetzt ...

