



Covid-19 - Schutzkonzept des Vereins FitSport-Obwalden

Zusammenfassung übergeordneter Grundsätze (vgl. Anhang)

Schutzkonzepte haben sich daran auszurichten, die allgemeinen Grundsätze zur Weiterverbreitung des Coronavirus auch im Zusammenhang mit Sportaktivitäten umzusetzen: Diese Grundsätze sind:

1. Einhaltung der **Hygieneregeln** des BAG.
2. **Social-Distancing** (2 Meter 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.

Quelle: https://www.swissolympic.ch/dam/jcr:09f15bac-72f4-4097-ae64-e4f357c7f064/Rahmenvorgaben_Schutzkonzepte.pdf

1. Risikobeurteilung und Triage

Vereinsmitglieder wie Athleten und Trainer mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause beziehungsweise begeben sich in Isolation. Des Weiteren rufen sie 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 Vereinsmitglieder trainieren in der Region. Die Anreise zum Trainingsort erfolgt individuell zu Fuss, mit dem Velo oder dem eigenen Auto. Auf die Nutzung des öffentlichen Verkehrs wird verzichtet.

3. Infrastruktur

a. Trainingsort

Die Vereinsmitglieder trainieren im Outdoorbereich abseits öffentlicher Plätze. Bei behördlicher Erlaubnis werden auf dem Sportplatz im Seefeld die Trainingseinheiten absolviert. Die Einhaltung der Distanzregeln von mindestens 2 Metern und der minimale Platzbedarf von 10 m² pro Person wird dabei strikt eingehalten. Die Trainingsgruppengrösse beträgt entsprechend der Vorgabe des Bundes maximal fünf Personen.

b. Umkleideraum / Duschen / Toiletten

Die Vereinsmitglieder benötigen keine Garderoben vor Ort. Jeder Athlet und Trainer kommt bereits in Trainingskleidung zum Training. Nach dem Training geht jeder Teilnehmende wieder nach Hause. Die öffentlichen Toiletten im Seefeld können bei Bedarf genutzt werden, wobei jeweils nur eine Person das WC aufsucht.



c. *Reinigung der Trainingsgeräte*

Während der Trainingseinheiten werden ausschliesslich eigene Trainingsgeräte und Material benutzt. Dabei erfolgt kein Austausch der Trainingsgeräte und der Materialien untereinander.

d. *Verpflegung*

Für die Verpflegung während der Trainingseinheiten ist jeder Athlet selbst verantwortlich. Die Verpflegung wird nicht untereinander geteilt.

e. *Zugänglichkeit und Organisation der Infrastruktur*

Es wird in einer Trainingsgruppe von vier Athleten und einem Trainer unter Einhaltung der Distanzregeln trainiert. Bei einer Anzahl von mehr als fünf Personen wird eine zweite Trainingsgruppe gebildet und diese getrennt durch eine zeitliche Staffelung von mindestens 15 Minuten an einem anderen Trainingsort zugelassen.

f. *Trainingsorganisation und Durchführung*

Die einzelnen Trainingsgruppen werden, wie unter Punkt e beschrieben, getrennt sein. Für jede Trainingsgruppe wird ein Circuit beziehungsweise ein Postentraining organisiert. Dementsprechend wird es den Athleten ermöglicht in vier verschiedenen Trainingsbereichen (Krafttraining, Schwimmtraining im See, Rennrad, Running) zu trainieren. Die Trainer können unter Einhaltung der bundesbehördlichen Vorgaben die Trainingsgruppen supervisieren und kontrollieren.

4. Trainingsformen, Trainingsspiele und Trainingsorganisation

Die Vereinsmitglieder sind langjährige Athleten und Leistungssportler. Sie trainieren für nationale und internationale Wettkämpfe wie beispielsweise für Breitensportanlässe, Schweizermeisterschaften, Europa- und Weltmeisterschaften.

a. *Einhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings- und Übungsformen*

Die Trainings- und Übungsformen sowie die Trainingsmethoden sind den Vereinsmitgliedern bekannt. Die Athleten folgen einem periodisierten und zum Teil individualisierten Jahrestrainingsplan. Der Triathlonsport ist eine individuelle Sportart und benötigt während der Covid-19-Periode lediglich eine Supervision und die Kontrolle der Trainer. Körperkontakt kann während den Trainingseinheiten ausgeschlossen werden.

b. *Material*

Es werden ausschliesslich eigene Trainingsgeräte und Materialien von den Athleten benutzt. Es findet kein Austausch der Trainingsgeräte und Materialien statt. Bei Bedarf organisiert der Trainer genug Material, welches er den Athleten für die Dauer der Covid-19-Periode zur Verfügung stellt. Die Athleten sind für die Sauberkeit und der Desinfektion der eigenen sowie der verliehenen Trainingsgeräte und Materialien zuständig.

c. *Risiko / Unfallverhalten*

Das Schwimmtraining im See ist nur mit Neoprenanzug und einem Sicherheitsballon (Smart Boje) im Uferbereich möglich.

Das Rennradtraining in der Gruppe bezieht sich lediglich auf einzelne technische Übungen wie dem Ein- und Ausstieg sowie der Radführung in der Wechselzone. Es werden **keine** Trainingseinheiten auf der Strasse durchgeführt.



Das Running und Krafttraining finden unter Aufsicht und Kontrolle der Trainer statt. Die Intervalleinheiten werden unter Einhaltung der nötigen Abstandsregeln durchgeführt.

d. *Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden*

Die Rückverfolgung der Teilnehmenden wird gewährleistet. Trainingsplan und Trainingsbesuch werden protokolliert.

5. Verantwortlichkeiten für die Umsetzung vor Ort

Überwachung, Kommittent und Rollenklärung

Für die Überwachung, Organisation und Durchführung ist Veronique Durrer (eidg. Fachausweis Leistungssport Berufstrainer und Mitglied der Swiss Athletics Experten und Ausbildung Team) zuständig.

Alle Beteiligten halten sich solidarisch und mit hoher Selbstverantwortung an das Schutzkonzept.

6. Kommunikation des Schutzkonzeptes

Dieses Schutzkonzept ist die Grundlage für eine Trainingszulassung und deren Durchführung. Jeder Trainingsteilnehmende hat dieses Konzept zur Kenntnis genommen und akzeptiert es.



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 trocknen Sie ihn gut.

Pflegen Sie Ihre Haut: In lädiertes 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