

COVID-19 Schutzmassnahmen im Seilziehsport

Version 1

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.

Zielsetzungen

Ziel ist es, die schrittweise Wiederaufnahme der Trainingsaktivitäten im Seilziehsport umzusetzen, und die gesundheitlichen/epidemiologischen Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) einzuhalten. Die Verantwortung zur Umsetzung der Schutzmassnahmen liegen bei den einzelnen Vereinen, deren Vorstand, sowie den Athletinnen und Athleten.

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

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

Risikobeurteilung und Triage

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.

Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort

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 usw) oder zu Fuss erfolgen. Um die Abstandsregeln von 2 m einhalten zu können ist auf Fahrgemeinschaften zu verzichten.

Infrastruktur

Platzverhältnisse/Trainingsortverhältnisse

Die Einhaltung der Distanzregelung von 2 m und der minimale Platzbedarf von 10 m² pro Person muss eingehalten werden. Die Vorgaben sind auch bei einem allfälligen Einrichten der Trainingsanlage einzuhalten.

Umkleide/Dusche/Toiletten

Die Umkleieräume 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.

Reinigung (der Sportstätte)

Die Reinigung der Sportstätte (der Trainingsanlage) erfolgt in Absprache mit den Sportanlagenbetreibern und wird regelmässig vorgenommen.

Verpflegung (z.B. Café, Automaten)

Hier gelten die Vorgaben des Bundes für Gastronomiebetriebe.

Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur

Zutrittsbeschränkungen

In der Trainingsinfrastruktur halten sich nur die für den Betrieb notwendigen Personen auf. Während der Trainingszeiten haben nur die folgenden Personen Zugang zur Trainingsanlage:

- Trainer, Coach, Athleten, Funktionäre und Reinigungspersonal
- Begleitpersonen (z.B. Eltern oder Freunde) haben keinen Zutritt.
- Risikogruppen (>65-jährig oder Personen mit bestimmten Vorerkrankungen) haben keinen Zutritt.

Organisation

Die Athleten treffen in Trainingsbekleidung in der Trainingsanlage ein. Dort gibt es einen vordefinierten Bereich um die Taschen abzustellen und andere Schuhe anzuziehen. Das Eintreffen in der Trainingsanlage wird protokolliert. Die Hände sind vor Trainingsbeginn gründlich zu waschen oder zu desinfizieren.

Nach Abschluss der Trainingseinheit werden die Hände gründlich gewaschen und allenfalls desinfiziert. Die Schuhe werden im definierten Bereich gewechselt und die Trainingsanlage ist zügig zu verlassen.

Beim Wechsel zwischen Trainingsgruppen warten die Personen der nachfolgenden Trainingsgruppe in einem definierten Wartebereich bei der Trainingsanlage unter Einhaltung der Distanzregeln von 2 m. Nach dem Verlassen der vorhergehenden Gruppe, kann die Trainingsanlage betreten werden.

Verteilung von mehreren Gruppen in grösseren Sportanlagen

Innerhalb des gleichen Trainingsblocks können mehrere Trainingsgruppen gleichzeitig in der Trainingsanlage trainieren, sofern bezogen auf die Grundfläche der Trainingsanlage der minimale Platzbedarf von 10 m² pro Person, eingehalten werden kann.

Der Kontakt zwischen den einzelnen Trainingsgruppen ist durch eine geeignete Rotationsplanung und der Zuweisung von spezifischen Sektoren zu verhindern (z.B. eine Gruppe am Seilziehbock und eine weitere Gruppe beim Krafttraining). Dies gilt auch beim Aufwärmen.

Sportanlagen mit mehreren Nutzergruppen

Sollte die Sportanlage mehrere verschiedene Nutzergruppen haben, so muss die Einhaltung und Umsetzung der Schutzmassnahmen übergeordnet koordiniert werden.

Trainingsformen, -spiele und -organisation

Einhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings-, bzw. Übungsformen

Beim Seilziehen kommt es zu keinem Körperkontakt zwischen den Athleten. Auf eine direkte Hilfestellung durch den Trainer oder Coach ist zu verzichten. Der Trainer/Coach soll hauptsächlich mündliche Korrekturen vornehmen und nur bei Gefahr für den Athleten aktiv eingreifen. Beim Coachen darf der Mindestabstand von 2 m nicht unterschritten werden.

Trainingsgruppen

Eine Trainingsgruppe besteht aus max. 5 Personen (inkl. Trainer oder Coach). Die Zusammensetzung der Trainingsgruppen soll über die Zeit möglichst konstant und

unverändert bleiben. Innerhalb der Trainingsgruppe muss zwischen den Athleten immer ein Abstand von 2 m eingehalten werden.

Bekleidung

Um Verunreinigungen/Kontaminierungen zu vermeiden, ist im Wettkampfdress, T-Shirt oder Funktionsshirt zu trainieren.

Seilziehmaterial

Die Reinigung/Desinfektion des Seiles ist aufgrund der Beschaffenheit grösstenteils nicht möglich. Daher hat jede Trainingsgruppe eigene, separat markierte Seile, die nur von dieser Gruppe angefasst werden dürfen.

Kraftgeräte

Im Krafttraining sind wo immer möglich die eigenen Geräte zu verwenden. Hanteln, Kraftgeräte usw. sind nach der Verwendung durch den jeweiligen Athleten mit Desinfektionsmittel zu reinigen.

Kleinmaterial

Alle Athleten benutzen ihr eigenes Magnesium, Wasserspritzer, Wasserflasche, usw. Pro Trainingsgruppe wird eine separate Dose Harz verwendet.

Risiko/Unfallverhalten

Das Verletzungsrisiko ist im Seilziehsport als gering einzustufen. Durch den gezielten, kontinuierlichen (Wieder)Aufbau wird das Unfall- und Verletzungsrisiko minimiert.

Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden

Die Vereine führen namentliche Listen der einzelnen Trainingsgruppen und den entsprechenden Trainingszeiten. Beim Eintreffen und nach Abschluss des Trainings wird dies in einem entsprechenden Anwesenheitsprotokoll vermerkt.

Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

Clubvorstand

- Hat die Verantwortung für die Planung, Umsetzung und Kommunikation der Schutzmassnahmen.
- Hat Kontakt zu den Besitzern/Betreibern der Trainingsinfrastruktur, spricht geplante Massnahmen mit diesen ab und berücksichtigt allfällige zusätzliche Auflagen von dieser Seite.

- Plant unter Einbezug der Trainer die Trainingsorganisation und die Zusammensetzung der Trainingsgruppen.
- Informiert die betroffenen Personen über die getroffenen Massnahmen und definierten Abläufe.
- Hängt das BASPO/BAG-Plakat zu den geltenden Hygieneregeln (siehe Anhang) in der Trainingsanlage auf.
- Organisiert das nötige Desinfektionsmittel.
- Organisiert die Massnahmen im Zutrittsbereich der Trainingsanlage (Wartezonen, Abstandsmarkierungen, Anwesenheitsprotokolle usw.)
- 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.*

Trainer / Coach

- Planung der Rotationen der einzelnen Trainingsgruppen.
- Überwacht die 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 bzw. eine Gefahr für den Athleten besteht.

Athleten

- Vermeiden von Verletzungen durch Verzicht auf unnötiges Risiko im Training.
- Desinfektion der Kraftgeräte nach Gebrauch.
- Verwendung von persönlichem Kleinmaterial (Magnesium, Wasserspitzer, Wasserflasche, usw.).

Alle

- Halten sich an die geltenden Abstandsregeln und Hygienevorschriften vom BAG.
- Gründliches Händewaschen und/oder Desinfizieren der Hände beim Zutritt sowie beim Verlassen der Trainingsinfrastruktur.
- Zeigen sich solidarisch und halten die Regeln der Schutzmassnahmen mit hoher Eigenverantwortung ein.

Kommunikation der Schutzmassnahmen

Der Schweizerische Tauziehverband kommuniziert die Schutzmassnahmen dem BASPO zur Vernehmlassung. Gegenüber seinen Vereinen und Funktionären werden die Schutzmassnahmen in schriftlicher Form kommuniziert. Dabei erfolgt die primäre Kommunikation per E-Mail und umfasst folgende Verteiler:

- Präsidenten der Vereine
- Trainer / Coaches der Vereine
- Funktionäre des Schweizer Tauziehverband (bestehend aus Zentralvorstand, Technische Kommission, Nachwuchsförderkommission, Schiedsrichterkommission, Verbandstrainer)

Die Massnahmen werden zudem auf folgenden Kanälen publiziert:

- Webseite Schweizer Tauziehverband
- Info-Post auf sozialen Medien (Facebook) mit Verlinkung zur Website
- Vereinsversand (Informationsbrief / E-Mail an die Vereinspräsidenten)

Der Vereinsvorstand kommuniziert die Schutzmassnahmen bzw. wie dieses bei ihnen umgesetzt wird gegenüber ihren Funktionären, Trainern, Coaches, Athletinnen und Athleten sowie Eltern.

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.

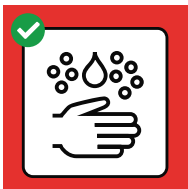
Einhalten der Distanz sowohl für Sportaktivitäten draussen und wie in Sport- und Trainingshallen. 10 Quadratmeter pro Person oder 2m Distanz.

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 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