

# **SCHUTZKONZEPT „COVID-19“**

VORGABEN FÜR DIE  
WIEDERAUFNAHME DES  
TRAININGSBETRIEBS IN  
DEN SFL-KLUBS

STAND 30.4.2020



## Inhaltsverzeichnis

1. Ausgangslage .....	3
2. Übergeordnete Grundsätze .....	3
3. Risikobeurteilung .....	4
3.1. Risikogruppen .....	4
3.2. Krankheitssymptome .....	4
3.3. Klinische Untersuchungen .....	4
4. Zeitpunkt Wiederaufnahme Trainingsbetrieb .....	5
5. Organisatorische Vorgaben .....	5
5.1. Benennung von verantwortlichen Personen .....	5
5.2. Personenliste .....	5
5.3. Informations-/Aufklärungspflicht in die erhöhten Hygienemassnahmen .....	5
5.4. Anreise, Ankunft und Abreise zur Trainingsinfrastruktur .....	5
5.5. Zutritt zur Trainingsinfrastruktur .....	5
6. Vorgaben Trainingsinfrastruktur .....	6
6.1. Garderoben .....	6
6.2. Duschen .....	7
6.3. Toiletten .....	7
6.4. Waschraum .....	7
6.5. Lagerraum für Trainingsmaterial .....	7
6.6. Räumlichkeiten für physiotherapeutische Behandlungen .....	8
6.7. Fitnessraum .....	8
6.8. Aufenthaltsraum / Besprechungsraum .....	8
7. Vorgaben für Mannschaftstrainings .....	9
7.1. Trainingsorganisation .....	9
7.2. Trainingseinheiten .....	9
7.3. Testspiele .....	9
7.4. Verletzte / rekonvaleszente Spieler .....	9
7.5. Trainingsmaterial .....	9
7.6. Verpflegung vor/während/nach dem Training .....	9
8. Kommunikation .....	10
9. Selbst-Isolation und Selbst-Quarantäne .....	10
9.1. Umgang mit Covid19 bestätigten Spielern/Personen .....	10
9.2. Umgang mit Kontaktpersonen von Covid19 bestätigten Spielern/Personen .....	10
Anhang I .....	11

## 1. Ausgangslage

Am Mittwoch, 29. April 2020, hat der Bundesrat für den Sport Lockerungen der Massnahmen gegen die Ausbreitung des Coronavirus beschlossen.

Die Lockerungsschritte im Sport gelten ab dem 11. Mai und unterstehen klaren Vorgaben. Im Breitensport können Trainings in sämtlichen Sportarten und weitere Aktivitäten wieder aufgenommen werden. Dabei gelten folgende Einschränkungen: Die Sportaktivität darf nur in Kleingruppen mit maximal 5 Personen, ohne Körperkontakt und unter Einhaltung der Hygiene- und Distanzregeln erfolgen.

Im Leistungssport gelten weniger starke Einschränkungen für Trainings. Insbesondere dürfen Trainings auch mit mehr als 5 Personen stattfinden. Das gilt beispielsweise für Athletinnen und Athleten, die einem nationalen Kader angehören, oder für den Mannschaftssport mit überwiegend professionellem Spielbetrieb. Explizite Schutzkonzepte mit strikten Hygienevorschriften sollen die Übertragungsrisiken minimieren.

Grundsätzlich sind die Lockerungen nur erlaubt, wenn der jeweilige Sportverband ein detailliertes Schutzkonzept vorlegt. Dieses zeigt auf, wie die Sportart ausgeübt werden kann, so dass die Gefahr einer Ansteckung gering ist.

Weiterhin nicht erlaubt sind Wettkämpfe. Der Bundesrat sieht jedoch vor, den Spielbetrieb unter Ausschluss der Öffentlichkeit in Ligen mit überwiegend professionellem Spielbetrieb ab 8. Juni zuzulassen. Entscheiden wird er voraussichtlich am 27. Mai und in Abhängigkeit der Entwicklung der Pandemie.

Besteht ein plausibilisiertes Schutzkonzept, liegt es in der Kompetenz der jeweiligen Kantone, ob sie ihre Sportanlagen grundsätzlich wieder freigeben wollen. Ob eine Sportanlage tatsächlich auch geöffnet wird, entscheidet der jeweilige Anlagebesitzer.

Gestützt auf diese Ausgangslage und in Absprache mit dem BAG/BASPO wurde das vorliegende Schutzkonzept mit den Vorgaben für die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes in den SFL-Klubs erarbeitet.

## 2. Übergeordnete Grundsätze

Die nachstehenden übergeordneten Grundsätze sind bis auf wenige Ausnahmen bei der Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes in den SFL-Klubs jederzeit einzuhalten:

- Hygieneregeln des BAG
- Social-Distancing (2 Meter Mindestabstand zwischen allen Personen; 10 m<sup>2</sup> pro Person; kein Körperkontakt)
- Maximale Gruppengrösse von 5 Personen gemäss aktueller behördlicher Vorgabe. Wenn möglich gleiche Gruppenzusammensetzung und Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten.

### **3. Risikobeurteilung**

#### **3.1. Risikogruppen**

Als besonders gefährdete Personen gelten Personen ab 65 Jahren und Personen, die insbesondere folgende Erkrankungen aufweisen: Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen, Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, Krebs.

Diese besonders gefährdeten Personen sollen zu Hause bleiben und Menschenansammlungen vermeiden. Diesen Personen sollte deshalb der Zutritt zur Trainingsinfrastruktur verwehrt werden.

Fussballspieler im Leistungssport fallen gemäss oben erwähnter Definition nicht zur Risikogruppe. Aus diesem Grund ist die Wiederaufnahme von Trainingsaktivitäten unter Einhaltung der übergeordneten Grundsätze vertretbar.

#### **3.2. Krankheitssymptome**

Personen, welche eines oder mehrere der häufig vorkommenden Symptome haben, können eventuell am neuen Coronavirus erkrankt sein. Folgende Krankheitssymptome treten häufig auf:

- Husten (meist trocken)
- Halsschmerzen
- Kurzatmigkeit
- Fieber, Fiebergefühl
- Muskelschmerzen
- Plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns

Selten sind:

- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Symptome
- Bindehautentzündung
- Schnupfen

Treten bei Spielern, Mitgliedern des Betreuerstabs sowie zwingend erforderlichen Personen für die Organisation und Durchführung von Trainingsaktivitäten Krankheitssymptome auf, müssen diese Personen zu Hause bleiben, respektive begeben sich in Selbstisolation. Sie dürfen sich auf keinen Fall zur Trainingsinfrastruktur begeben.

Personen mit Krankheitssymptomen müssen umgehend den Teamarzt anrufen und dessen Anweisungen befolgen. Sie sollen sich rasch möglichst testen lassen.

#### **3.3. Klinische Untersuchungen**

Es ist davon auszugehen, dass viele Patienten bereits 2-3 Tage vor Diagnosestellung einer Infektion mit dem Coronavirus infektiös sind. Dies liegt u.a. daran, dass die Patienten erst nach Auftreten klinischer Symptome (Fieber, Atembeschwerden, o.ä.) den Arzt aufsuchen.

Es ist daher sinnvoll, eine tägliche, engmaschige, klinische Kontrolle der Spieler, der Mitglieder des Betreuerstabs und der zwingend erforderlichen Personen durch den Teamarzt durchführen zu lassen. Diese Kontrollen sollten das Abfragen von Befindlichkeiten und Krankheitssymptomen sowie Fiebermessung beinhalten.

## **4. Zeitpunkt Wiederaufnahme Trainingsbetrieb**

Die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes kann ab Montag, 11. Mai 2020, erfolgen. Ein physischer Kontakt (Zweikämpfe) zwischen Spielern ist nur auf dem Trainings-/Spielfeld möglich. Ansonsten gelten überall die übergeordneten Grundsätze.

## **5. Organisatorische Vorgaben**

### **5.1. Benennung von verantwortlichen Personen**

Die Verantwortung zur Umsetzung dieses Schutzkonzeptes liegt beim jeweiligen SFL-Klub, in Absprache mit dem Betreiber der Trainingsinfrastruktur. Jeder Klub hat dafür sowohl eine Person für den organisatorischen Bereich (z.B. Sicherheitsverantwortlicher, Leiter Betrieb) als auch eine Person für den medizinischen Bereich (in der Regel Teamarzt oder allenfalls Physiotherapeut) zu benennen.

### **5.2. Personenliste**

Es muss eine Personenliste erstellt werden, deren Anwesenheit für die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes unerlässlich ist. Anhand dieser Personenliste gilt es eine Anwesenheitsliste zu führen, damit Personen zur Nachverfolgung von möglichen Infektionsketten eruiert werden können.

### **5.3. Informations-/Aufklärungspflicht in die erhöhten Hygienemassnahmen**

Die Spieler, Mitglieder des Betreuerstabs sowie zwingend erforderlichen Personen, die für die Organisation und Durchführung des Trainingsbetriebes notwendig sind, müssen über die Hygieneregeln des BAG und deren Einhaltung auf dem Trainingsgelände aufgeklärt werden.

Ebenso sollen diese Personen auf die Verhaltensregeln im privaten und im öffentlichen Bereich sensibilisiert werden. Die sozialen Kontakte sind auf die Personen im eigenen Haushalt zu beschränken.

Dabei gilt es insbesondere darauf hinzuweisen, dass Personen mit Krankheitssymptomen die Trainingsinfrastruktur nicht betreten, geschweige denn am Training teilnehmen. Sie müssen bei Symptomen umgehend den Teamarzt anrufen und dessen Anweisungen befolgen.

### **5.4. Anreise, Ankunft und Abreise zur Trainingsinfrastruktur**

Die Anreise zur Trainingsinfrastruktur soll individuell erfolgen. Wenn immer möglich soll die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel vermieden werden. Bei der Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel wird empfohlen, eine Schutzmaske zu tragen.

Vor dem Betreten der Trainingsinfrastruktur sind die Hände zu desinfizieren.

### **5.5. Zutritt zur Trainingsinfrastruktur**

Es gilt sicherzustellen, dass die Trainingsinfrastruktur nur für Personen zugänglich ist, die für die Organisation und Durchführung von Trainingsaktivitäten notwendig sind.

## 6. Vorgaben Trainingsinfrastruktur

Neben der Einhaltung der übergeordneten Grundsätze hat jeder SFL-Klub und/oder der Betreiber der Trainingsinfrastruktur während des Trainingsbetriebes die nachfolgenden generellen Vorgaben umzusetzen:

- Die Plakate des BAG zu den Hygienemassnahmen sind an mehreren Orten aufzuhängen. Insbesondere beim Eingang zur Trainingsinfrastruktur und bei den Eingängen zu den Räumlichkeiten. Die Plakate und weitere Informationen zu den Hygienemassnahmen des BAG finden Sie unter <https://bag-coronavirus.ch/>.
- Die Händehygiene stellt die primäre Massnahme zur Prävention und Kontrolle der Infektionsausbreitung dar. Entsprechende Beschilderungen sind an allen vorgesehenen Stellen zu positionieren.
- Händedesinfektionsstationen sind an verschiedenen Orten aufzustellen. In jedem Fall beim Eingang zur Trainingsinfrastruktur und nach Möglichkeit vor oder in jedem Raum. Die Verantwortlichkeiten im Hinblick auf Unterhalt und Nachfüllen sind zu regeln.
- Wasserhähne und Händedesinfektionsmittelspender sollen vorzugsweise handfrei betätigt werden können.
- Es muss sichergestellt werden, dass die benutzten Räumlichkeiten ordnungsgemäss gereinigt und desinfiziert werden. Besondere Aufmerksamkeit muss häufig berührten Oberflächen wie Türen, Handläufen, Druckknöpfen usw. gewidmet werden.
- Die Türen wenn immer möglich offen halten, um einen Kontakt mit Türknöpfen und Türgriffen zu vermeiden und um eine optimale Lüftung der Räume zu gewährleisten.
- Spieler, Mitglieder des Betreuerstabs und die zwingend erforderlichen Personen, welche für die Durchführung von Desinfektions-, Reinigungs- und Logistikaufgaben erforderlich sind, sind die einzigen Personen, die Zugang zu den Räumlichkeiten haben dürfen.
- Die Desinfektion und Reinigung der Räumlichkeiten und des Materials muss in Übereinstimmung mit den Empfehlungen der zuständigen Gesundheitsbehörden durchgeführt werden.
- Die maximale Anzahl Personen, welche sich gleichzeitig in einem Raum aufhalten können, ist vor dem Eingang und/oder im Raum selbst gut sichtbar anzugeben. Als Grundsatz gilt, dass das Social-Distancing (2 Meter Mindestabstand zwischen allen Personen; 10 m<sup>2</sup> pro Person; kein Körperkontakt) eingehalten werden muss.

### 6.1. Garderoben

Im Idealfall werden Garderoben nicht genutzt. Die Spieler und die Mitglieder des Betreuerstabs kommen in ihrer Trainingskleidung zur Trainingsinfrastruktur und gehen nach Trainingsende direkt wieder nach Hause. Dort waschen sie ihre schmutzigen Trainingskleider.

Wenn dies organisatorisch nicht möglich ist, gilt für die Nutzung einer Garderobe der Grundsatz, dass das Social-Distancing (2 Meter Mindestabstand zwischen allen Personen; 10 m<sup>2</sup> pro Person; kein Körperkontakt) eingehalten wird. Die maximale Anzahl Personen, die sich gleichzeitig in einer Garderobe aufhalten kann, ist gut sichtbar bei der Eingangstür anzugeben.

Stehen mehrere Garderoben zur Verfügung, dann sollten immer die gleichen Personen einer Garderobe zugewiesen werden. Ansonsten muss das Umziehen zeitlich gestaffelt erfolgen, damit das Social-Distancing eingehalten werden kann.

Die persönlichen Trainingskleider, Handtücher und Getränkeflaschen sind für die Spieler vor dem Training in einer Garderobe bereitzustellen. Nach dem Training sind die schmutzigen Trainingskleider und Handtücher durch die Spieler selbst idealerweise direkt in die Waschmaschine zu legen. Alternativ können Waschkörbe vor dem Waschraum bereitgestellt werden.

Bei den Garderoben muss besonders auf die Sauberkeit und eine regelmässige Reinigung geachtet werden. Spezielle Aufmerksamkeit muss häufig berührten Oberflächen wie Türgriffen, Druckknöpfen usw. gewidmet werden.

## **6.2. Duschen**

Wenn immer möglich sollte zu Hause geduscht werden. Sollte dies nicht möglich sein, so ist das Social-Distancing (2 Meter Mindestabstand zwischen allen Personen; 10 m<sup>2</sup> pro Person; kein Körperkontakt) in den Duschen ebenfalls einzuhalten.

Stehen mehrere Duschen/Nasszellen zur Verfügung, sollten immer die gleichen Personen einer Dusche/Nasszelle zugewiesen werden. Ansonsten muss das Duschen zeitlich gestaffelt erfolgen, damit das Social-Distancing eingehalten werden kann.

Bei Benutzung der Duschen muss besonders auf die Sauberkeit und eine regelmässige Reinigung/Desinfektion geachtet werden. Spezielle Aufmerksamkeit muss häufig berührten Oberflächen wie Armaturen, Druckknöpfen usw. gewidmet werden.

## **6.3. Toiletten**

Die maximale Anzahl Personen, die sich gleichzeitig in einer Toilette aufhalten kann, ist gut sichtbar bei der Eingangstür anzugeben.

Die Reinigung/Desinfektion von Türgriffen, Wasserhähnen, Seifenspender, Handtuchspender, Toilettenspülung und Toiletten hat regelmässig zu erfolgen. Für die Böden reicht eine normale Reinigung.

## **6.4. Waschraum**

Im Waschraum sollen die folgenden Vorgaben eingehalten werden:

- Die zuständigen Personen für den Waschraum sollen Handschuhe tragen. Es wird empfohlen auch eine Hygienemaske zu tragen.
- Die verantwortlichen Personen müssen speziell auf die Sauberkeit ihrer Hände achten, da die Waschküche aufgrund des Kontakts mit der von den Spielern getragenen Kleidung einen Risikobereich darstellt. Es wird deshalb empfohlen, mindestens einmal stündlich die Hände mit einem alkoholhaltigem Händedesinfektionsmittel zu desinfizieren oder mit Seife zu waschen.
- Die benutzen Waschkörbe müssen am Ende eines Trainingstages eingesammelt, gereinigt und desinfiziert werden.
- Alle Kleidungsstücke müssen so gewaschen werden, dass eine möglichst effektive Entfernung potenzieller äusserer Einwirkungen gewährleistet ist.

## **6.5. Lagerraum für Trainingsmaterial**

Im Lagerraum sollen die folgenden Vorgaben eingehalten werden:

- Im Lagerraum soll nur Trainingsmaterial für die 1. Mannschaft aufbewahrt werden.
- Das Trainingsmaterial ist am Ende eines Trainingstages zu reinigen und zu desinfizieren.

## 6.6. Räumlichkeiten für physiotherapeutische Behandlungen

In diesen Räumlichkeiten sollen die folgenden Vorgaben eingehalten werden:

- Es muss besonders auf die Sauberkeit dieses Bereichs geachtet werden, da er aufgrund der Interaktion mit Spielern einen Risikobereich darstellt.
- Eine feste Zuordnung von Spielern zu Therapeuten ist sinnvoll. Die Behandlungen sind zu dokumentieren.
- Eine räumliche Trennung von Therapeuten ist anzustreben. Wenn dies nicht möglich ist, dann muss ausreichend Abstand zwischen den Behandlungsliegen vorhanden sein, damit das Social-Distancing eingehalten werden kann. Ansonsten ist eine zeitliche Staffelung der Behandlungen zu organisieren.
- Der Physiotherapeut und der betreffende Spieler müssen bei jeder Behandlung eine Hygienemaske und, soweit möglich, Handschuhe tragen. Nach jeder Behandlung sind die Hände zu desinfizieren.
- Der Behandlungstisch ist mit einem sauberen Handtuch oder Einweg-Papiertüchern zu schützen, die nach jeder Behandlung entweder in den Wäschekorb gelegt oder entsorgt werden.
- Nicht abgedeckte Bereiche des Behandlungstisches werden nach jeder Behandlung mit einer auf Alkohol basierendem Desinfektionsmittel abgewischt.

## 6.7. Fitnessraum

Im Fitnessraum sollen die folgenden Vorgaben eingehalten werden:

- Die Nutzung des Fitnessraumes wird so weit wie möglich eingeschränkt. Es soll versucht werden, jede Art von Übungen auf dem Trainingsplatz umzusetzen.
- Händedesinfektionsmittelspender sind beim Eingang und im Fitnessraum aufzustellen.
- Bei der Nutzung des Fitnessraumes müssen die Social-Distancing Vorgaben (2 Meter Mindestabstand zwischen allen Personen, 10m<sup>2</sup> pro Person, kein Körperkontakt) eingehalten werden. Die maximale Anzahl Personen, welche sich gleichzeitig im Fitnessraum aufhalten können, ist gut sichtbar bei der Eingangstür anzugeben.
- Der Fitnessraum muss gut gelüftet werden können. Wenn möglich sind Fenster offen zu lassen oder die Luftwechselrate zu erhöhen.
- Die Griffe und Flächen eines Trainingsgeräts müssen nach jeder Benutzung durch einen Spieler desinfiziert werden.
- Der Fitnessraum ist am Ende jedes Tages zu reinigen und die Fitnessgeräte sind zu desinfizieren. Dabei sind insbesondere die Griffe/Flächen wichtig, die von mehreren Personen angefasst werden.

## 6.8. Aufenthaltsraum / Besprechungsraum

In diesen Räumlichkeiten sollen die folgenden Vorgaben eingehalten werden:

- Die Nutzung dieser Räumlichkeiten soll soweit möglich eingeschränkt werden.
- Händedesinfektionsmittelspender sind beim Eingang zu diesen Räumlichkeiten zu platzieren.
- Bei der Nutzung dieser Räumlichkeiten müssen die Social-Distancing Vorgaben (2 Meter Mindestabstand zwischen allen Personen, 10m<sup>2</sup> pro Person, kein Körperkontakt) eingehalten werden. Die maximale Anzahl Personen, welche sich gleichzeitig in diesen Räumlichkeiten aufhalten können, ist gut sichtbar bei der Kabinentür anzugeben.
- Bei Benutzung dieser Räumlichkeiten ist am Ende eines Arbeitstages eine Grundreinigung und eine Flächendesinfektion vorzunehmen.



## **7. Vorgaben für Mannschaftstrainings**

### **7.1. Trainingsorganisation**

Jede Trainingseinheit und die Namen der dabei anwesenden Spieler/Mitglieder des Betreuerstabs müssen dokumentiert werden, damit eine allfällige Nachverfolgung von Infektionsketten sichergestellt werden kann.

Ein physischer Kontakt (Zweikämpfe) zwischen Spielern ist nur auf dem Trainings-/Spielfeld möglich. Ansonsten gelten überall die übergeordneten Grundsätze.

### **7.2. Trainingseinheiten**

Die Trainingseinheiten sollen, wenn immer möglich, draussen durchgeführt werden.

Bei der Gestaltung von Einheiten im Mannschaftstraining gilt es den Grundsatz zu befolgen, dass die Summe der Kontakte über eine Zeitdauer zu minimieren sind. Während den gemeinsamen Trainingseinheiten soll deshalb situativ versucht werden, die Social-Distancing-Vorgaben bei den nachstehenden Trainingsteilen einzuhalten:

- Aufwärmphase
- Konditionsübungen (Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft)
- Trainingsunterbrechungen/Coachinganweisungen
- Auslaufen/Cooling down

Wenn Trainingseinheiten in Trainingsgruppen geplant werden, dann sollen Kontakte mit Personen ausserhalb der Trainingsgruppe zeitlich und räumlich vermieden werden. Nach Möglichkeit sollen immer die gleichen Spieler in ihrer Trainingsgruppe trainieren.

### **7.3. Testspiele**

Testspiele gegen andere Mannschaften/Teams sind während des Trainingsbetriebs nicht erlaubt.

### **7.4. Verletzte / rekonvaleszente Spieler**

Spieler, die aktuell verletzt sind und sich in Rehabilitation befinden, können in einer Sondergruppe geführt werden.

### **7.5. Trainingsmaterial**

Wenn immer möglich soll das Trainingsmaterial individualisiert werden. Trainingsmaterial, das durch mehrere Spieler benutzt wird, muss nach jeder Trainingseinheit gereinigt und desinfiziert werden.

Die Fussballschuhe sind durch die Spieler selbst zu waschen und nach jeder Trainingseinheit zu desinfizieren.

### **7.6. Verpflegung vor/während/nach dem Training**

Auf ein gemeinsames Einnehmen von Mahlzeiten vor oder nach dem Training soll verzichtet werden ist. Es kann ein «Take-Away»-Service angeboten werden.

Für die Flüssigkeitszunahme während des Trainings dürfen ausschliesslich personalisierte Getränkeflaschen verwendet werden.

## 8. Kommunikation

Das Schutzkonzept wird an alle SFL-Klubs zugestellt, die in Zusammenarbeit mit den Betreibern der Trainingsinfrastruktur für dessen Umsetzung verantwortlich sind.

Der jeweilige SFL-Klub und/oder der Betreiber der Trainingsinfrastruktur hat allen Personen (Spieler, Mitglieder des Betreuerstabs und MitarbeiterInnen), die für die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes zwingend erforderlich sind, dieses Schutzkonzept weiterzuleiten bzw. auszuhändigen.

## 9. Selbst-Isolation und Selbst-Quarantäne

### 9.1. Umgang mit Covid19 bestätigten Spielern/Personen

Im Fall eines positiven SARS-CoV-2-Nachweises begibt sich die entsprechende Person in die häusliche Selbstisolation. Es gelten in diesem Fall grundsätzlich die entsprechenden Vorgaben des BAG zur [«Selbst-Isolation»](#). Diese Personen können nicht mehr am Trainingsbetrieb teilnehmen.

Die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes für diese Person ist frühestens 48 Stunden nachdem sie keine Krankheitssymptome mehr hat wieder möglich. Es müssen aber mindestens 10 Tage seit dem Symptombeginn vergangen sein. Wenn diese Person einen plötzlichen Verlust des Geruchs- und/oder Geschmacksinns zu beklagen hatte und dieser Zustand nach 10 Tagen noch anhält, kann die Isolation trotzdem aufgehoben werden. Es kann länger dauern, bis sich die Geruchs- und Geschmacksnerven erholen.

### 9.2. Umgang mit Kontaktpersonen von Covid19 bestätigten Spielern/Personen

Wenn ein/e Spieler/Person zu einer erkrankten Person engen Kontakt hatte, deren Symptome auf das neue Coronavirus hindeuten, dann müssen die Anweisungen des BAG zur [«Selbst-Quarantäne»](#) befolgt werden.

Als enger Kontakt gilt, wenn

- eine Kontaktperson im selben Haushalt mit der Person wohnt, die eines oder mehrere der häufigen Coronavirus-Symptome aufweist, oder
- eine Kontaktperson intimen Kontakt (zum Beispiel Umarmung, Küssen) mit einer Person hatte, die in den darauffolgenden 48 Stunden eines oder mehrere der häufigen Coronavirus-Symptome bekommen hat.

## Anhang I



### 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