



Schutzkonzept COVID-19 Leichtathletik Club Therwil (Version 07.05.2020)

1) Zielsetzungen

Ziel ist es, die Wiederaufnahme der Trainingsaktivitäten des Leichtathletik Club Therwil (LC Therwil) unter Einhaltung der gesundheitlichen/epidemiologischen Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit (BAG, vgl. Anhang) zu ermöglichen. Die Verantwortung zur Umsetzung der Vorgaben liegt beim Verein und seinen Trainingsleitenden.

Die Schutzbestimmungen werden kontinuierlich den aktuellen COVID-19 Verordnungen angepasst. Das übergeordnete Ziel aller Massnahmen ist es, einerseits die Leichtathlet*innen und andererseits die allgemeine Bevölkerung vor einer Ansteckung durch das Coronavirus zu schützen. Zudem gilt es, besonders gefährdete Personen bestmöglich zu schützen.

2) Übergeordnete Grundsätze aus dem Schutzkonzept Swiss Athletics

1. Einhaltung der Hygieneregeln des BAG, insb. gründlich Hände waschen;
2. Social Distancing; insb. 2m Mindestabstand zwischen allen Personen, 10m² Platz pro Person und kein Körperkontakt;
3. Maximale Gruppengrösse von 5 Personen, Pflicht zur Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten;
4. Besonders gefährdete Personen beachten die spezifischen Vorgaben des BAG;
5. Athletinnen und Athleten sowie Trainingsleitende mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie informieren die Trainingsgruppe über ihre Krankheitssymptome, bleiben zuhause und kontaktieren den Hausarzt;
6. Der Transport vom Wohnort zur Leichtathletikanlagen erfolgt, wenn immer möglich, zu Fuss oder mit Individualverkehrsmitteln. Der ÖV darf nur in Ausnahmefällen benutzt werden;
7. Ob eine Leichtathletikanlage geöffnet wird, entscheidet der jeweilige Anlagebetreiber.

3) Infrastruktur

3.1 Platzverhältnisse/Trainingsortverhältnisse

a) Aufteilung des Trainingsplatzes

- Der ca. 15'700 m² grosse Trainingsplatz «Känelmatt 1» und der ca. 5'400 m² grosse Trainingsplatz «Känelmatt 2» werden in Untereinheiten aufgeteilt.
- Pro Einheit befindet sich maximal eine Trainingsgruppe à 5 Personen im Einsatz.
- Innerhalb eines Training kann eine Trainingsgruppe geschlossen von Einheit zu Einheit rotieren. Dabei wird vom Trainerteam sichergestellt, dass sich nie zwei Gruppen gleichzeitig in einer Untereinheit befinden.
- Es wird eine auf den Quadratmetern basierende Maximalzahl für Athlet*innen für den Kraftraum definiert.

b) Besammlung der Trainingsgruppen

- Eltern und anderen Begleitpersonen ist das Betreten des Trainingsareals untersagt.
- Um ein Aufeinandertreffen von unterschiedlichen Trainingsgruppen zu verhindern: Die Kinder und Jugendlichen betreten das Trainingsareal via Haupteingang Seite Känelmattweg. Nach Trainingsende verlassen sie das Areal

via Hinterausgang Marchbachweg zum Schulhausplatz. Eltern und Begleitpersonen werden angewiesen, bei allfälliger Wartezeit jederzeit die BAG Richtlinien einzuhalten.

- Zudem wird ein Puffer von ca. 15 Minuten für den Wechsel der Trainingsgruppen eingeplant.
- Die unterschiedlichen Nachwuchsteams besammeln sich auf dem Areal jeweils an einem anderen Ort in vordefinierten und vorgängig kommunizierten Untergruppen à 4 Personen, um eine Durchmischung zu vermeiden. Dazu kommt noch jeweils ein(e) Trainer*in, welche die Gruppe abholt und begleitet.
- Jede Untergruppe hat ein ihr zugewiesenes «Materialdepot», wo die persönlichen Gegenstände (z.B. Velohelme, Nagelschuhe, Jacken etc.) abgelegt werden.
- Die Athlet*innen werden dazu aufgefordert, das Trainingsareal nach Beendigung des Trainings so schnell wie möglich zu verlassen und sich ausserhalb des Trainingsareals an die BAG Richtlinien zu halten.

3.2 Umkleide / Dusche / Toiletten

- Die Benutzung von Garderoben und Duschen ist untersagt. Die Athlet*innen erscheinen in der Trainingsbekleidung am Trainingsort. Allfällige Tenuewechsel haben auf Platz zu erfolgen.
- Der Weg von Zuhause an den Trainingsort und zurück wird nach Möglichkeit in die Trainingsplanung einbezogen (Ein- bzw. Auslaufen).
- Die Athlet*innen werden darauf hingewiesen, Toiletten nur im Notfall zu benutzen. Den Weisungen des Hauswahrungsteams ist Folge zu leisten.

3.3 Verpflegung

- Die vor, während und nach dem Training benötigte Verpflegung insbesondere Getränke ist von den Athletinnen und Athleten persönlich mitzubringen.

4) Trainingsformen, -inhalte und -organisation

4.1 Anpassung des Trainingsbetriebs

- Sämtliche Trainingsformen, welche zu Körperkontakt führen können, werden unterlassen. Die Trainingsleitenden gestalten Trainingsinhalte und die Instruktion der Bewegungsabläufe so, dass es zu keinem Körperkontakt kommt.
- Die Trainingsleitenden organisieren den Trainingsablauf so, dass die Einhaltung der Gruppengrösse und des Mindestabstandes während dem Training gegeben ist. Es wird zudem darauf geachtet, dass die Gruppenzusammensetzung in jedem Training möglichst gleichbleibt.
- Bei der Instruktion oder beim Warten vor dem nächsten Einsatz, ist der Mindestabstand einzuhalten.
- Bei technischen Disziplinen reihen sich die Athlet*innen unter Einhaltung des Mindestabstandes auf.
- Läufe auf der Bahn sind mit ausreichendem seitlichem Abstand oder Staffelung durchzuführen.

4.2 Material

- Die Athlet*innen bringen nach Möglichkeit ihre eigenen Trainingsgeräte (z.B. Springseile, Wurfbälle) mit.
- Es stehen genügend Geräte für den individuellen Gebrauch zur Verfügung, welche nach diesem jeweils zu desinfizieren sind. Wenn das gleiche Trainingsgerät von mehreren Personen benutzt wird, so ist es vor jeder Weitergabe an eine nächste Person zu desinfizieren.
- Grössere Gerätschaften resp. Trainingshilfen (Hürden, Geländer für funktionelle Gymnastik etc.) werden jeweils nach Trainingsende desinfiziert.
- Vor Antritt des Trainings einer technischen Disziplin mit Materialeinsatz, waschen die Athlet*innen die Hände. Gleiches gilt nach Beendigung der Trainingseinheit.

4.3 Risiko/Unfallverhalten

- In der Leichtathletik besteht generell kein besonderes Unfallrisiko.

4.4 Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden

- Das Trainerteam führt eine Liste mit den Teilnehmenden an jeder Trainingseinheit.
- Die Untergruppen werden, wenn möglich so zusammengestellt, dass Athlet*innen aus der gleichen Schulklasse auch in der gleichen Trainingsgruppe sind.

5) Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

Die Trainingsleitenden tragen die Verantwortung für die Umsetzung der Schutzmassnahmen. Ausserdem ist jede Athlet*in im Interesse der Leichtathletik und gegenüber der gesamten Bevölkerung verpflichtet, sich solidarisch und mit hoher Selbstverantwortung an das Schutzkonzept zu halten und die notwendigen Massnahmen konsequent umzusetzen.

Die Umsetzung und Durchsetzung des Schutzkonzepts Leichtathletik obliegt dem Sportchef. Er ist die verantwortliche Person, welche innerhalb des LCT die obigen Informationen weitergibt, die betroffenen Personen instruiert, die Umsetzung des Schutzkonzepts kontrolliert und nötigenfalls Korrekturen sicherstellt.

6) Kommunikation des Schutzkonzeptes

Das vorliegende Schutzkonzept basiert auf dem Schutzkonzept Leichtathletik des Schweizerischen Leichtathletik-Verbands, Swiss Athletics. Dieses selbst wurde durch das BASPO und das BAG plausibilisiert und freigegeben.

Das Schutzkonzept des LC Therwil wurde von der Gemeinde Therwil eingesehen und plausibilisiert.

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 lädiertter 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