

Spezifizierung Schutzkonzept Swiss-Ski umgesetzt auf den SC Obergoms gültig ab 11. Mai 2020 bis auf Widerruf

	Athletiktraining / Fitnessraum	Rollski-, Fusslauf-, Fahrrad- und andere Outdoortrainings	Physiotherapie / Regeneration
Hygiene- und Verhaltensregeln BAG	<ul style="list-style-type: none"> • Abstandhalten (mindestens 2 Meter) • Gründlich Hände waschen • Auf das Händeschütteln verzichten • Ins Taschentuch oder in die Armbeuge husten und niesen 		
Informationsmaterial und Verhaltensplakate	<ul style="list-style-type: none"> • In den Trainingsräumen gut sichtbar aufhängen • In den Fahrzeugen gut sichtbar aufhängen -> Aktuell keine gemeinsame Fahrten • In den Unterkünften gut sichtbar aufhängen -> Wir übernachten zu Hause 		
Risikobeurteilung und Triage	<ul style="list-style-type: none"> • Die Gesundheit aller Trainingsteilnehmer hat oberste Priorität. Hohe Solidarität und Eigenverantwortung werden vorausgesetzt -> dies gilt für Verein, Trainer, Eltern und Trainings-teilnehmer • Falls ein Trainingsteilnehmer Symptome aufweist, muss er das dem verantwortlichen Trainer melden. Dieser Athlet wird isoliert, danach wird die restliche Gruppe für sich isoliert bis weitere Anweisungen vom Hausarzt folgen -> kranker Trainingsteilnehmer bleibt zu Hause, keine Trainings bis zur Freigabe des Arztes. • Die erkrankte Person kontaktiert sofort den Hausarzt und folgt seinen Weisungen 		
An- und Abreise	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn möglich Anreise ohne ÖV (sonst mit Schutzmasken reisen und BAG-Regeln einhalten) • Individuelle An- und Abreise im Privatfahrzeug. • Bei mehreren Personen im gleichen Fahrzeug maximal 2 Personen pro Sitzreihe -> Maskenpflicht aller Insassen • Von dem gewohnten Umfeld zu Hause direkt ins Training 		
Unterkunft	<ul style="list-style-type: none"> • Grundsätzlich gemäss Vorgaben vom BAG für Hotellerie • Nur Einzel- oder Doppelzimmer -> gilt für Trainingslager und Wettkämpfe ausserhalb des Goms • Nur getrennte Betten -> gilt für Trainingslager und Wettkämpfe ausserhalb des Goms • Nur Zimmer mit WC/Dusche/Bad -> gilt für Trainingslager und Wettkämpfe ausserhalb des Goms • Grundsätzlich übernachten wir zu Hause! 		
Verpflegung und Mahlzeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Grundsätzlich gemäss Vorgaben vom BAG für Hotellerie und der betreffenden Gastronomie / Institution • Trainingsgruppe von anderen getrennt, separiert mit Abstand -> gilt nur bei Trainingslager • Essen nur mit Service (ohne Buffet) -> gilt nur bei Trainingslager • Essen immer am gleichen Ort (wenn möglich Hotel mit VP) -> gilt nur bei Trainingslager • Auf Teamverpflegung im Training wird verzichtet (z.B. grosser Teambidon) -> Zwischenmahlzeiten und Getränke müssen vom Athleten organisiert und mitgebracht werden 		
Umziehen / Duschen	<ul style="list-style-type: none"> • Nach Möglichkeiten zu Hause oder in der Unterkunft umziehen / sanitäre Anlagen benutzen -> Anreise generell in den Trainingskleider • Gebrauch der Garderoben und sanitären Anlagen in den Sportanlagen ist unter Einhaltung der BAG-Regeln gestattet 		
Trainingsbekleidung	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingskleider jeden Tag waschen 	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingskleider jeden Tag waschen 	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingskleider jeden Tag waschen
Transport zum / vom Trainingsplatz	<ul style="list-style-type: none"> • Individuell mit Privatfahrzeug 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemäss BAG-Vorgaben • Individuell oder mit Fahrzeugen wie beim Reisen • Transport gemäss Konzept, Anweisungen Sportanlagen / Bergbahnen 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuell
Training / Behandlung	<p>Fitnessraum Oberwald</p> <ul style="list-style-type: none"> • Athlet meldet sich bei Yvonne für Termin • Teilnehmerbeschränkung pro Training: 1 Athlet und 1 Trainer als Betreuer da Mindestraumgrösse sonst zu klein ist • Athlet bringt eigenes Badetuch mit • Desinfektion der Trainingsgeräte bei der Übernahme und nach dem Training. • Desinfektionsmittel für Hände und Geräte sind vor Ort vorhanden -> Info gibt es bei Terminvereinbarung • Gute Lüftung des Trainingsraums muss garantiert sein 	<p>Rollski-, Fusslauf-, Fahrrad- und andere Outdoortrainings</p> <ul style="list-style-type: none"> • Finden in Gruppen von maximal 5 Athleten pro Trainer und unter Einhaltung der gültigen BAG- und allfälligen Infrastrukturbetreiber Regeln statt. • Trainer führt Appelliste und kontr. Gesundheit der Teilnehmer • Abstandhalten (mindestens 2 Meter) seitwärts und 10m wenn hinter einander gelaufen wird • Gründlich Hände waschen und Hände desinfizieren vor und nach dem Training • Keine Übungen/Spiele mit Körperkontakt 	<ul style="list-style-type: none"> • Behandlungen nur individuell • Maskentragepflicht für Physiotherapeut und Athlet • Gleichzeitig darf nur ein Athlet im Behandlungsraum sein • Vor der Behandlung reinigen der Physiotherapeut und der Athlet die Hände. • Athleten bei der Ankunft nach dem Gesundheitszustand und Symptomen befragen • Regenerationsinfrastrukturen (z.B. Sauna,

	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsbesuch auf Appelliste eintragen <p>Hallentraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppe von maximal 5 Personen pro Trainer • Trainer führt Appelliste und kontr. Gesundheit der Teilnehmer • Abstandhalten (mindestens 2 Meter) • Gründlich Hände waschen und Hände desinfizieren vor und nach dem Training • Getränke müssen vom Athleten organisiert und mitgebracht werden -> Bidon mit Namen versehen! • Jeder Athlet übernimmt am Anfang der Trainingseinheit «seine» Geräte. Ein Tauschen der Trainingsgeräte während dem Training ist ohne Desinfektion nicht möglich • In den Pausen Hände reinigen • Keine Übungen/Spiele mit Körperkontakt • Desinfektion aller Geräte nach dem Training 	<ul style="list-style-type: none"> • Getränke müssen vom Athleten organisiert und mitgebracht werden -> Bidon mit Namen versehen! <p>Schiesstraining Ulrichen (Kleinkaliber)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Athlet meldet sich bei Yvonne für Termin • Teilnehmerbeschränkung / Training: max. 2 Athleten und 1 Trainer und findet unter Einhaltung der gültigen BAG- und allfälligen Infrastrukturbetreiber Regeln statt. • Trainingsbesuch Appelliste eintragen • Auf dem Schiessstand muss der Mindestabstand von 2m seitwärts und nach hinten eingehalten werden • Gründlich Hände waschen und Hände desinfizieren vor und nach dem Training <p>Schiesstraining Ulrichen (Luftgewehr)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppe von maximal 5 Personen pro Trainer und findet unter Einhaltung der gültigen BAG- und allfälligen Infrastrukturbetreiber Regeln statt. • Trainer führt Appelliste und kontr. Gesundheit der Teilnehmer • Auf dem Schiessstand muss der Mindestabstand von 2m seitwärts und nach hinten eingehalten werden • Gründlich Hände waschen und Hände desinfizieren vor und nach dem Training • Jede Person „spitzt“ selber seine Magazine • Abstandhalten beim Complextraining analog dem Lauf- oder Rollskitraining • Keine Übungen/Spiele mit Körperkontakt • Getränke müssen vom Athleten organisiert und mitgebracht werden -> Bidon mit Namen versehen! 	<p>Dampf-, Kältebäder) werden nicht verwendet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf Team Regenerationsgeräte (z.B. Normatec, Compex) wird verzichtet
Aufgebot / Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> • Sämtliche Trainings gemäss Trainingsplan • Jeder individuelle Trainingsteilnehmer muss schriftlich bestätigen, dass er in bestem Gesundheitszustand und symptomfrei einrückt • Der Trainer ist generell verantwortlich für das Einhalten der Vorgaben 		
Training / Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsfenster für Trainingsgruppen werden geplant und kommuniziert • Belegungsplan inkl. Trainingszeiten und Gruppen für die Infrastrukturen • Die verantwortlichen Trainer führen eine Anwesenheitskontrolle 		
Kontrolle / Protokoll	<ul style="list-style-type: none"> • Der Trainer kontrolliert die Einhaltung der oben definierten Bedingungen • Jeder ist selbst verantwortlich, dass die Vorgaben in seinen Teilarbeitsbereichen eingehalten werden (Lauf-, Rollski-, Outdoor-, Athletik- und Schiesstraining, Skiservice) • Dieses Blatt (siehe unten) muss bei der Anreise von JEDEM Teammitglied unterschrieben und Trainer abgegeben werden • Vor der Entlassung aus dem Training stellt der anbietende Trainer sicher, dass alle gesund und symptomfrei sind 		
Symptome	<ul style="list-style-type: none"> • Falls ein Teammitglied Symptome aufweist (vor, während oder nach dem Training), muss es dem verantwortlichen Trainer gemeldet werden. Dieses Teammitglied wird isoliert, danach wird die restliche Gruppe für sich isoliert • Der weitere Ablauf erfolgt gemäss dem zu diesem Zeitpunkt gültigen Covid-19-Schema in Absprache mit dem Hausarzt 		
Sicherheit	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Trainingseinheiten sind so zu planen, dass das Verletzungsrisiko minimal ist • Das Rettungskonzept (Rega) von Swiss-Ski gilt unverändert 		
Kommunikation	<ul style="list-style-type: none"> • Die oben beschriebenen Bedingungen, Vorgaben und Vorgehensweisen werden den Teammitgliedern abgegeben und müssen von jedem vorgängig zum ersten Training schriftlich bestätigt werden 		
Schutzmaterial	<ul style="list-style-type: none"> • Die Beschaffung des Schutzmaterials liegt der Verantwortung jedes Einzelnen • Das Tragen einer Maske wird im öffentlichen Bereich mit Menschenansammlung empfohlen • Jedes Teammitglied hat sein eigenes Desinfektionsmittel dabei (idealerweise 50cl mit Flasche zum Nachfüllen) 		

*Im Profisport kann der Disziplinen- oder Cheftrainer (in Institutionen der sportliche Leiter) grössere Trainingsgruppen erlauben
Der Einfachheit halber wird im gesamten Anhang die männliche Form verwendet; die weibliche Form ist selbstverständlich immer eingeschlossen.

Mit der Unterschrift bestätige ich,

- dass ich das oben beschriebene Konzept gelesen habe
- dass ich bei bestem Gesundheitszustand und ohne Covid-19-Symptome in den Trainingskurs einrücke
- dass ich mich unverzüglich melde, falls während, nach oder vor dem nächsten Trainingskurs Symptome auftreten

Bei Eintritt:

Datum: _____ Unterschrift: _____

Bei Austritt:

Datum: _____ Unterschrift: _____

Dieses Konzept ist gültig** und muss von jedem Teammitglied beim Einrücken in und beim Austritt aus einem Trainingskurs schriftlich bestätigt werden.

**bis Swiss-Ski Anpassungen an eventuell neue BAG Vorgaben vornimmt.