

Spezifizierung Schutzkonzept Swiss-Ski umgesetzt auf den SC Obergoms gültig ab 3. Juli 2020 bis auf Widerruf

	Athletiktraining / Fitnessraum	Rollski-, Fusslauf-, Fahrrad- und andere Outdoortrainings	Physiotherapie / Regeneration
Hygiene- und Verhaltensregeln BAG	Allgemein: <ul style="list-style-type: none"> • Abstandhalten (mindestens 1.5 Meter) • Gründlich Hände waschen • Auf das Händeschütteln verzichten • Ins Taschentuch oder in die Armbeuge husten und niesen Trainingsbetrieb <ul style="list-style-type: none"> • Nur symptomfrei am Trainingsbetrieb teilnehmen <i>Als enger Kontakt gilt dabei die längerdauernde (>15 Minuten) oder wiederholte Unterschreitung einer Distanz von 1.5 Metern ohne Schutzmassnahmen.</i>		
Informationsmaterial und Verhaltensplakate	<ul style="list-style-type: none"> • In den Trainingsräumen gut sichtbar aufhängen • 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 → krankte Trainingsteilnehmer bleiben 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 (sonst BAG-Regeln einhalten) • Individuelle An- und Abreise im Privatfahrzeug. • Bei mehreren Personen im gleichen Fahrzeug gilt Maske zu tragen → Ausnahme wenn alle Personen aus dem gleichen Haushalt • Wenn immer möglich Masken der Stufe FFP2 oder FFP3 tragen → Masken dieser Schutzklasse geben Schutz für andere Personen wie auch für sich selbst • Vom gewohnten Umfeld von zu Hause direkt ins Training 		
Unterkunft	<ul style="list-style-type: none"> • Grundsätzlich gemäss Vorgaben vom BAG für Hotellerie • 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 • Auf Teamverpflegung im Training wird verzichtet (z.B. grosser Teambidon) • Zwischenmahlzeiten und Getränke müssen vom Athleten organisiert und mitgebracht werden -> Bidon Name beschriften! • Buffetbetrieb wenn immer Möglich vermeiden → Essen im Lager wird serviert! 		
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 		
Transport zum / vom Trainingsplatz	<ul style="list-style-type: none"> • Individuell mit Privatfahrzeug oder Vereinsbus zu externen Trainings oder Wettkämpfen 	<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	Fitnessraum Oberwald <ul style="list-style-type: none"> • Athlet meldet sich bei Yvonne für Termin • Teilnehmerbeschränkung pro Training: 1 Athlet und 1 Trainer 2 Athleten aus dem gleichen Haushalt. • 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 • Trainingsbesuch auf Appelliste eintragen 	Rollski-, Fusslauf-, Fahrrad- und andere Outdoortrainings <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsbedingt in Kleingruppen unter Einhaltung der gültigen BAG- und allfälligen Infrastrukturbetreiber Regeln statt. • Trainer führt Appelliste und kontr. Gesundheit der Teilnehmer • Gründlich Hände waschen und Hände desinfizieren vor und nach dem Training • Getränke müssen vom Athleten organisiert und mitgebracht werden -> Bidon mit Namen versehen! Schiesstraining Ulrichen (Kleinkaliber) <ul style="list-style-type: none"> • Athlet meldet sich bei Yvonne für Termin 	<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, Dampf-, Kältebäder) werden nicht verwendet

	<p>Hallentraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppe von maximal 30 Personen inkl. Trainer • Trainer führt Appelliste und kontr. Gesundheit der Teilnehmer • Abstandhalten (mindestens 1.5 m) • 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 • Übungen/Spiele mit Körperkontakt bis max. 15 Minuten • Desinfektion aller Geräte nach dem Training 	<ul style="list-style-type: none"> • und findet unter Einhaltung der gültigen BAG- und allfälligen Infrastrukturbetreiber Regeln statt. • Trainingsbesuch in 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 - 6 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“ seine Magazine selber ab • Complextraining Leistungsbedingt in Kleingruppen unter Einhaltung der gültigen BAG- und allfälligen Infrastrukturbetreiber Regeln statt. • Getränke müssen vom Athleten organisiert und mitgebracht werden -> Bidon mit Namen versehen! 	<ul style="list-style-type: none"> • Auf Team Regenerationsgeräte (z.B. Normatec, Complex) 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 		
Contact Traicing	<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 • „SwissConvid“ App nutzen → Pflicht für Swiss-Ski Kader / Empfehlung für Breitensport 		
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.