

Schutzkonzept Covid-19 gültig 11.05. – 07.06.2020

basierend auf dem Schutzkonzept von Swiss Triathlon vom 5. Mai 2020

Allgemeine Grundsätze für alle Trainings

<p>Verantwortlichkeit Club und Trainer*in</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstandsmitglied Susanne Hefti koordiniert die Massnahmen rund um das Schutzkonzept. Sie steht für Fragen zur Verfügung: training@trigether.ch, Tel. 079 599 85 82. • In Absprache mit Susanne entscheiden die Trainingsleitenden, ob sie ihr Training gemäss den untenstehenden Regelungen anbieten wollen. • Trigether informiert alle Mitglieder über die Regelungen via E-Mail und Website. Insbesondere wird die Anmeldepflicht hervorgehoben. • Die leitende Trainer*in ist für die Einhaltung des Schutzkonzepts vor Ort verantwortlich. • Er/sie erinnert die Teilnehmenden vor Ort oder vorgängig an die gültigen Regeln. • Für medizinische Notfälle hat die Trainer*in 2 Schutzmasken und Handschuhe dabei. • Das Schutzkonzept ist in Papierform an jedes Training mitzubringen.
<p>Personenanzahl und Erfassung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Trainingsgruppe darf inklusive Trainer*in nicht grösser als 5 Personen sein. • Die jeweilige Trainer*in stellt sicher, dass sich die Mitglieder für das Training anmelden können (mit Anmeldefrist) und kommuniziert die Regeln. Existiert noch kein Chat oder keine Anmeldeleiste für das Training, wird dies dafür eingerichtet. Pro Training sind die zulässigen Anmeldezahlen unterschiedlich, siehe unten. • In Trainings, wo – sofern möglich – sich mehr als vier Mitglieder angemeldet haben, stellt die Trainer*in sicher, dass diese in voneinander getrennte Untergruppen aufgeteilt werden. Ihnen werden unterschiedliche Besammlungs- und Pausenorte zugewiesen. Die Trainings sind so zu gestalten, dass sich die Untergruppen nicht in die Quere kommen oder mischen. • Die tatsächlich anwesenden Teilnehmenden werden von der Trainer*in für eine spätere Nachverfolgung der Übertragungsketten erfasst (inkl. Aufteilung in die Untergruppen). • Die Teilnehmerliste wird nach jedem Training an Susanne geschickt.
<p>Vorgaben für eine Trainingsteilnahme</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Trainingsteilnahme ist nur möglich bei vorangehender Anmeldung bei der zuständigen Trainer*in. Mit der Anmeldung werden die Regeln für die Teilnahme akzeptiert. • Sämtlicher Vorgaben des Bundesrats müssen eingehalten werden (Distanz, Hygienemassnahmen) • Personen mit Covid-19-Krankheitssymptomen (trockener Husten, Fieber, Muskelschmerzen, Kurzatmigkeit, Halsschmerzen, plötzlicher Verlust Geschmacks-/Geruchsinns) dürfen nicht am Training teilnehmen. Es gelten die Vorgaben des BAG. • Die Teilnehmenden kommen maximal 5 Minuten vor dem Training an und verlassen die Lokalität unmittelbar nach dem Training (innerhalb von 5 Minuten). • Die Teilnehmenden kommen bereits umgezogen (in Trainingskleidung) zum Training. • Für die Anreise benutzen die Teilnehmenden wenn möglich private Verkehrsmittel. Bei Benützung des öffentlichen Verkehrs gelten die Hygieneempfehlungen der SBB. • Sie melden sich bei Susanne Hefti, wenn sie innerhalb einer Woche Symptome vom Covid-19 aufweisen oder positiv darauf getestet wurden. • Besonders gefährdete Personen beachten die spezifischen Vorgaben des BAG. Nehmen Sie am Training teil, informieren sie vorgängig die Trainer*in. • Trigether empfiehlt die Benützung der Tracing-App, sobald diese zur Verfügung steht. • Es sollen keine sehr intensiven Trainings gemacht werden (Ansteckungsgefahr infolge Schwächung des Immunsystems).
<p>Material</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmenden bringen Verpflegung und persönliche Trainingsgeräte selbst mit. • Werden Trainingsutensilien des Clubs genutzt, werden sie von der Trainingsleitung nach Gebrauch desinfiziert. • Auf eine Benützung des gleichen Gegenstands durch mehrere Teilnehmende wird verzichtet.

Trainingsorte	<ul style="list-style-type: none"> • Es werden keine Hallentrainings durchgeführt (gilt auch für Kinder-/Schülergruppen). • Für die übrigen Trainings sind unten Details pro Disziplin und pro Lokalität. • Toiletten können an den Trainingsorten benutzt werden. • Den Weisungen des Anlagebetreibers ist Folge zu leisten.
Abstandsregel	<ul style="list-style-type: none"> • Zwischen den Personen gilt die 2-Meter-Abstandsregel. Sie soll auch in Bewegung eingehalten werden. • Die Trainer*innen haben auch für Korrekturen keinen Körperkontakt.
Hygieneregeln	<ul style="list-style-type: none"> • Bei Eintreffen am Trainingsort und beim Verlassen waschen oder desinfizieren sich die Teilnehmenden die Hände. • Die Trainer*innen organisieren das Desinfektionsmittel auf Kosten des Clubs. • Niesen und Husten, auch infolge der Anstrengung, nur in die Armbeuge.
Besondere Regeln für den trigether Nachwuchs	<ul style="list-style-type: none"> • Die Eltern werden von der Trainer*in angehalten, die Kinder darauf vorzubereiten, dass im Clubtraining die Abstandsregel einzuhalten ist – ungleich allenfalls in der Schule. • Eltern sollen sich fürs Bringen/Abholen der Kinder nicht länger als je 5 Minuten vor Ort aufhalten. • Trainings der Kinder-Polysportgruppe finden erst ab dem 8. Juni statt.

Besondere Regeln pro Trainingslokalität / Disziplin

Hallenbad Oerlikon Hallenbad City	Erwachsene	<ul style="list-style-type: none"> • Die maximale Anzahl Teilnehmende inkl. Trainer*in beträgt 5 Personen pro Gruppe. • Gekennzeichnete Garderobenkasten und die Duschen dürfen benützt werden. Vor dem Training duschen. Nach dem Training wird vom Hallenbad gewünscht, dass die Duschen nicht benützt werden und zuhause geduscht wird. • Jede Gruppe belegt zwei Bahnen (ohne Trennleine). Es wird immer im Kreisverkehr geschwommen. Auf Überholmanöver ist zu verzichten. • Trigether Teilnehmende dürfen sich nicht mit Personen anderer Clubs vermischen. • Der 2m-Abstand gilt auch beim Ein-/Ausstieg, ausserhalb des Pools, sowie im Wasser (während des Schwimmens und während der Pausen). • Es wird kein Schwimmaterial zur Verfügung gestellt. • Den Richtlinien des Bads und den Anweisungen des Personals wird unbedingt Folge geleistet.
Badi Utoquai	Erwachsene	Derzeit noch geschlossen.
Badi Letzigrund	Erwachsene	Derzeit noch geschlossen.
Schulschwimmanlage Borweg	Schüler	<ul style="list-style-type: none"> • Derzeit ist ein Training in Schulschwimmanlagen noch nicht freigegeben. Da das Borweg aber für den Schulbetrieb geöffnet wird, werden wir als Verein dieses auch nutzen dürfen. Weitere Infos folgen. • Voraussichtlich beträgt die maximale Teilnehmerzahl vier Kinder.
Anlage Borweg - Lauftraining	Schüler	<ul style="list-style-type: none"> • Die maximale Teilnehmerzahl inkl. Trainer sind 10 Personen (in zwei Untergruppen bei Bedarf) • Das Training findet statt, vorläufig ohne Möglichkeit der Nutzung der Garderobe. Es gelten die oben genannten allgemeinen Regeln.
Stadion Utogrund	Erwachsene	<ul style="list-style-type: none"> • Die maximale Anzahl Teilnehmende beträgt 15 Personen inkl. Trainerin, aufgeteilt in Untergruppen von maximal je 5 Personen. Die Anlage ist weitläufig und kann mehrere Untergruppen aufnehmen, ohne dass die Abstandsregeln problematisch werden. Zudem können Trainingselemente auch ausserhalb des Stadions gelaufen werden. Die Organisation liegt bei der Trainerin.

		<ul style="list-style-type: none"> • Bei Überholvorgängen beim Rundenlaufen wird mindestens zwei Bahnen Abstand gehalten. • Die Benützung der Garderoben und Duschen ist nicht möglich. Die gekennzeichneten WC dürfen benützt werden.
Saalsporthalle/Allmend	Schüler	<ul style="list-style-type: none"> • Die maximale Teilnehmerzahl inkl. Trainer sind 10 Personen (in zwei Untergruppen bei Bedarf) • Das Training findet Outdoor statt. Es stehen keine Garderoben und Duschen zur Verfügung.
Schulhaus Im Gut	Schüler	<ul style="list-style-type: none"> • Das Training findet nur Outdoor statt. Persönliche Gegenstände können drinnen deponiert werden. Die Benützung der Garderoben ist aber nicht möglich. • Es stehen keine Duschen und Garderoben zur Verfügung.
Veloausfahrten	alle	<ul style="list-style-type: none"> • Maximale Gruppengrösse von 5 Personen sowie den Abstand von 2 Metern respektieren • Bei der Wahl der Strasse/Strecke sind wenig befahrende, gut bekannte Routen zu priorisieren. Die Teilnehmenden gehen sie keine besonderen Risiken ein • Kein Windschattenfahren.
Athletiktraining	alle	<ul style="list-style-type: none"> • Findet weiterhin online statt.
Open-Water Schwimmen	alle	<ul style="list-style-type: none"> • Maximale Gruppengrösse von 5 Personen sowie den Abstand von 2 Metern respektieren • Es gelten die Baderegel der SLRG und die Tipps der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu). https://www.slr.ch/fileadmin/user_upload/SLRG_CH_2015/Prävention/4x6_Regeln/ • Geeignete Ausrüstung tragen (Neoprenanzug, leuchtende Badekappe, Schwimmboje) und die Streckenlänge der Wassertemperatur anpassen. Hierzu das Wettkampfreglement von Swiss Triathlon (Punkt 6.2/6.3) beachten: https://swisstriathlon.ch/wp-content/uploads/2018/03/Wettkampfreglement-2019.pdf

Wir danken allen Teilnehmenden für die Einhaltung der Regelungen. Wir freuen uns auf die gemeinsamen Trainings in dieser ausserordentlichen Lage!

Trigether Vorstand