



EIDGENÖSSISCHER  
SCHWINGERVERBAND  
*Association fédérale de lutte suisse*

Geschäftsstelle Eidgenössischer Schwingerverband  
Rumendingenstrasse 1  
3423 Ersigen  
Telefon: 034 445 20 89  
Handy 079 222 54 92  
Mail [geschaeftsstelle@esv.ch](mailto:geschaeftsstelle@esv.ch)

## COVID-19 SCHUTZMASSNAHMEN IM SCHWINGSPORT «Athletik-Bereich»

Version 1.1 / Verfasser Rolf Gasser / Nicole Rohner

Erstelldatum: 7. Mai 2020



# 1 Allgemeines

## 1.1 Ausgangslage

Im Rahmen der Beschlüsse des Bundesrates vom 16. April 2020 hat das Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport (VBS) den Auftrag erhalten, ein Konzept zur Lockerung der Massnahmen im Bereich des Sports zu erarbeiten. Das vorliegende Konzept basiert auf den Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte im Sport des Fachgremium BASPO/Swiss Olympic und zeigt auf, wie im Rahmen der geltenden, übergeordneten Schutzmassnahmen ein Training im Schwingsport (Athletikbereich) wieder stattfinden kann.

Selbstverständlich wird dieses Konzept je nach den vom Bundesrat erlassenen Regeln und Vorschriften laufend angepasst. Dieses Konzept gilt für den gesamten Bereich der Aktivschwinger (ab dem 16. Altersjahr). Für Jungschwinger (bis 16. Altersjahr) wird das Konzept nach den vom Bundesrat für schulpflichtige Kinder ausgearbeiteten Massnahmen und Vorschriften, einschliesslich ihrer Vorschriften für den Schulsport usw., angepasst.

Auf Basis des vorliegenden Schutzkonzeptes muss von jedem Schwingklub ein individuelles Konzept erstellt werden, welches mit den Schutzkonzepten der Betreiber der Sportanlagen abgeglichen werden muss. Das individuelle Konzept muss nicht von einer Behörde genehmigt werden. Die zuständigen Behörden können jedoch eine Sportaktivität verbieten oder eine Anlage schliessen, wenn kein oder ein nicht ausreichendes Schutzkonzept vorliegt.

## 1.2 Zielsetzungen

Ziel ist es, die schrittweise Wiederaufnahme der Bewegungs- und Trainingsaktivitäten im Schwingsport umzusetzen, und die gesundheitlichen/epidemiologischen Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) einzuhalten.

Die Verantwortung zur Umsetzung der Schutzmassnahmen liegen bei den einzelnen Organisationen (Vorstand, J+S Coaches, Leiter sowie den Schwingern).

## 1.3 Übergeordnete Grundsätze

Die vorliegenden Schutzmassnahmen basieren auf den allgemeinen Grundsätzen zur Verhinderung der Weiterverbreitung des Coronavirus. Diese Grundsätze sind:

- Einhaltung der Hygieneregeln des BAG
- Social-Distancing (2m Mindestabstand zwischen allen Personen; 10m<sup>2</sup> pro Person; kein Körperkontakt)
- Maximale Gruppengrösse von fünf Personen gemäß aktueller behördlicher Vorgabe. Wenn möglich gleiche Gruppenzusammensetzung und Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten.
- Besonders gefährdete Personen müssen die spezifischen Vorgaben des BAG beachten.

# 2 Risikobeurteilung und Triage

## 2.1 Krankheitssymptome

### a. Krankheitssymptome

Schwinger, sowie Leiter mit Krankheitssymptomen, dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen. Die Trainingsgruppe ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren.

### b. Risikogruppen

Personen, welche gemäss Weisungen des BAG zu Risikogruppen gehören, haben bis auf weiteres keinen Zugang zur Trainingsbetrieb.

### 3 Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort

#### 3.1 An- und Abreise zum Trainingsort

Bei der Anreise ist nach Möglichkeit auf die Verwendung von öffentlichen Verkehrsmitteln zu verzichten. Nach Möglichkeit soll die Anreise zum Trainingsort mit individuellen Transportmitteln (Auto, Velo, Motorrad, ...) oder zu Fuss erfolgen. Um die Abstandsregeln von 2m einhalten zu können ist auf Fahrgemeinschaften zu verzichten.

#### 3.2 Hygiene vor und nach dem Training

Bei der Ankunft und nach dem Training, Hände gründlich mit Seife waschen.

### 4 Infrastruktur

#### 4.1 Platzverhältnisse/Trainingsortverhältnisse

Die maximale Anzahl Personen (5 Personen inkl. Trainer), die sich an einem Trainingsort (=Trainingsfläche) aufhalten dürfen, richtet sich nach der zur Verfügung stehenden Grundfläche. Der minimale Platzbedarf von 10m<sup>2</sup> pro Person und die 2m Abstand zu jeder Person muss eingehalten werden. **Die Vorgaben sind auch bei allfälligem Geräteauf- und abbau einzuhalten.**

#### 4.2 Umkleide/Dusche/Toiletten

Die Umkleideräume und Duschen bleiben geschlossen. Alle am Trainingsbetrieb beteiligten Personen erscheinen in adäquater Sportkleidung zum Training.

Die Toiletten stehen den anwesenden Personen zur Verfügung unter Einhaltung der Hygiene Vorschriften des BAG.

Die Reinigung (der Sportstätte) erfolgt in Absprache mit den Sportanlagenbetreibern.

Neben der üblichen Reinigung der Sportstätte sind

- die Türklinken 2x täglich zu desinfizieren.
- die WCs sind täglich zu reinigen.

#### 4.3 Getränke-/Snack-Automaten (sofern vorhanden) sind täglich zu reinigen Verpflegung (z. B. Café in Sportanlagen, Automaten etc.)

Hier gelten die Vorgaben des Bundes für Gastronomiebetriebe.

#### 4.4 Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur

*Grundsatz:*

- Wer sich krank fühlt, bzw. Symptome wie Fieber und Husten aufweist, hat keinen Zutritt bzw. erscheint nicht zum Training.
- Personen, welche gemäss Weisungen des BAG zu Risikogruppen gehören haben während des Trainingsbetriebs keinen Zutritt zur Trainingsinfrastruktur.
- Wir appellieren an die Solidarität und Eigenverantwortung der involvierten Personen (siehe Kap. 1).

*Zutrittsbeschränkungen:*

- In der Trainingsinfrastruktur halten sich nur die für den Betrieb notwendigen Personen auf. Während der Trainingszeiten haben nur die folgenden Personen Zugang zur Trainingshalle (= Gebäudekomplex): Leiter, Schwinger, Funktionäre, Reinigungspersonal und Lieferanten.
- Begleitperson und Ausstehende (Eltern, Freunde, ...) haben **keinen** Zutritt.

#### *Organisation:*

Beim Wechsel zwischen Trainingsgruppen warten die Personen der nachfolgenden Trainingsgruppe in der Regel vor der Infrastruktur in einem definierten Warteraum unter Einhaltung der Distanzregeln von 2m, bis die vorhergehende Gruppe das Gebäude verlassen hat. Sollte die Infrastruktur über genügend grosse Innenräume/Vorräume verfügen, kann der Warteraum auch im Gebäudeinnern vorgesehen werden. Die entsprechenden Warteräume sind zu kennzeichnen.

Ein direkter Kontakt zwischen den verschiedenen Gruppen ist zu vermeiden.

Allenfalls ist beim Einlass eine Art Schleuse vorzusehen, welche alle Personen einzeln durchschreiten müssen. Vor der Schleuse sind zusätzlich Abstandsmarkierungen anzubringen.

Beim Eintritt müssen sich alle Personen die Hände desinfizieren. Die Betreiber und die Benutzer der Infrastruktur stellen sicher, dass entsprechendes Desinfektionsmaterial vorhanden sind. Eine verantwortliche Person ist zu bestimmen (z.B. Vorstandsmitglied, J+S Coach, Leiter, etc.), welche den Ablauf kontrolliert und jede Person zu seinem aktuellen Gesundheitszustand befragt.

Nach Abschluss ihrer Trainingseinheit müssen die Schwinger sowie Leiter, sofern nicht in der nachfolgenden Trainingseinheit eingeplant, die Trainingsinfrastruktur so schnell wie möglich verlassen.

Zwischen den einzelnen Trainingsblöcken muss eine Karenzzeit von mindestens 15 Minuten vorgesehen werden, um ein direktes Aufeinandertreffen von verschiedenen Trainingsgruppen zu vermeiden.

#### *Information:*

Im Eingangsbereich sowie an weiteren Orten im Gebäude ist das BAG-Plakat «So schützen wir uns» aufzuhängen (Download: Homepage BAG).

### **4.5 Verteilung von mehreren Gruppen in größeren Sportanlagen**

Innerhalb der gleichen Trainingszeit dürfen mehrere Trainingsgruppen gleichzeitig in der Trainingsinfrastruktur trainieren, sofern sich bezogen auf die Grundfläche der Räumlichkeiten der minimale Platzbedarf von 10m<sup>2</sup> pro Person eingehalten wird.

Der Kontakt zwischen den einzelnen Trainingsgruppen ist durch eine geeignete Rotationsplanung zu verhindern. Innerhalb der Trainingsgruppe **muss zwischen den Personen immer ein Abstand von 2m eingehalten werden.**

### **4.6 Sportanlagen mit mehreren Nutzergruppen**

Sollte die Sportanlage mehrere verschiedene Nutzergruppen haben, so muss die Einhaltung und Umsetzung der Schutzkonzepte übergeordnet koordiniert werden.

## **5 Trainingsformen, -spiele und -organisation**

### **5.1 Einhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings-, bzw. Übungsformen**

#### *Allgemeines/Grundsätzliches:*

Die Schwinger trainieren grundsätzlich individuell. In der ersten Phase sind keine Gruppentrainings erlaubt. Der Fokus liegt auf folgende Aktivitäten:

Basistraining wie,

- Kraft
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Koordination
- Sportartspezifische Inh

## **5.2 inhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings-, bzw. Übungsformen**

### *Trainingsorganisation*

Nachdem die Schwinger, bedingt durch den Lockdown, seit mehreren Wochen nur individuell trainiert haben, ist ein langsamer, kontinuierlicher Wiederaufbau zu planen.

### *5-Punkte Plan*

- a. Es ist in Gruppen von max. 5 Personen zu trainieren, die Leiter werden mitgezählt.
- b. Es dürfen auch mehrere Gruppen in einer Halle gleichzeitig trainieren, unter Einhaltung des Punkt. 1.3 (siehe oben).
- c. Es wird empfohlen in Stationen-Training mit Rotationsprinzip zu arbeiten.
- d. Während einer Trainingseinheit darf die Zusammensetzung einer Trainingsgruppe nicht verändert werden.
- e. Die Zusammensetzung der Trainingsgruppen soll über die Zeit möglichst konstant und unverändert bleiben.

Die Leiter sollen hauptsächlich verbale Korrekturen vornehmen.

### **Die Leiter welche Hilfestellung geben müssen, sind verpflichtet eine Schutzmaske und Handschuhe zu tragen.**

### *Priorisierung*

Die Wiederaufnahme des Trainingsbetrieb soll schrittweise erfolgen, gestützt auf genehmigten Lockerungen vom Bundesrat:

Von leichter Belastung mit geringen Trainingsumfänge bis hin zu normal Belastung und den üblichen Trainingsumfängen im Athletikbereich des Schwingens.

### *Bekleidung*

Um Verunreinigungen/Kontaminierungen von Trainingsgeräten zu vermeiden, ist auf das Trainieren mit freiem Oberkörper zu verzichten.

## **5.3 Material**

### *Handgeräte, Bälle und Hilfsmittel*

Wo immer möglich sind die eigenen Geräte zu verwenden. Falls nicht möglich sind die Geräte nach der Verwendung durch die jeweiligen Schwinger mit Desinfektionsmittel zu reinigen.

## **5.4 Risiko/Unfallverhalten**

Es ist auf das Erlernen und Ausführen von komplexen und risikohaften Bewegungsabläufe zu verzichten. Der Fokus liegt auf einen langsamen, kontinuierlichen Wiederaufbau.

## **5.5 Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden**

Die Aufenthalte aller Personen in der Trainingsinfrastruktur sind schriftlich zu protokollieren. Es sind namentliche Listen zu führen, auf welchen der Zeitpunkt des Betretens und des Verlassens der Trainingsinfrastruktur erfasst werden.

Die Leiterinnen und Leiter oder Verantwortlichen (Vorstand, Leiterinnen und Leiter oder J+S Coach) führen namentliche Listen der einzelnen Trainingsgruppen und den entsprechenden Trainingszeiten.

## 6 Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

*Vorstand, Leiter oder J+S Coach*

- Hat die Verantwortung für die Planung, Umsetzung und Kommunikation des Schutzkonzepts in seiner Sportinfrastruktur.
- Hat Kontakt zu den Besitzern/Betreibern der Trainingsinfrastruktur, spricht geplante Massnahmen mit diesen ab und berücksichtigt allfällige zusätzlichen Auflagen von dieser Seite.
- Plant unter Einbezug seiner Trainer die Trainingsorganisation (Trainingsblöcke/Trainingszeiten, max. Anzahl Trainingsgruppen pro Trainingsblock) und die Zusammensetzung der Trainingsgruppen.
- Informiert die betroffenen Personen (Funktionäre, Leiterinnen und Leiter, Schwinger, Eltern, ...) über die getroffenen Massnahmen und definierten Abläufe.
- Organisiert die zusätzlichen Reinigungsmassnahmen.
- Organisiert das nötige Desinfektionsmittel und bei Bedarf Schutzmasken und Handschuhe.
- Organisiert die Massnahmen im Zutrittsbereich der Sportanlage (Wartezonen, Abstandsmarkierungen, Zutrittsprotokolle, ...).
- Überwacht (punktuell) die Einhaltung der Vorgaben vor Ort. Eine durchgehende Überwachung ist organisatorisch nicht möglich. Es wird hier an Selbstverantwortung und die Solidarität aller Beteiligten appelliert.

*Leiter:*

- Planung der Rotationen der einzelnen Trainingsgruppen.
- Überwachen der Einhaltung der Abstandsregeln im Trainingsbetrieb (zwischen den Personen der jeweiligen Trainingsgruppe sowie zwischen den verschiedenen Trainingsgruppen).
- Planung und Umsetzung der Trainingsinhalte.
- Aktives Eingreifen/Hilfestellung erfolgt nur wenn zwingend notwendig ist (mit den entsprechenden Schutzmassnahmen) bzw. eine Gefahr für die Schwinger bestehen.

*Schwinger:*

- Vermeiden Verletzungen durch Verzicht auf unnötiges Risiko.

*Alle:*

- Halten sich an die geltenden Abstandsegegn und Hygienevorschriften.
- Zeigen sich solidarisch und halten die Regeln des Schutzkonzepts mit hoher Eigenverantwortung ein.

## 7 Kommunikation des Schutzkonzeptes

Der Eidgenössische Schwingerverband kommuniziert das Schutzkonzept in schriftlicher Form gegenüber seiner Teil- und Kantonalverbänden Klubs und Sektionen sowie den Funktionären. Dabei erfolgt die primäre Kommunikation per E-Mail und umfasst folgende Verteiler:

- Präsidien der Teil-, Kantonal- und Gauverbände, sowie der Schwingklubs und Sektionen
- Technische Leiter Aktive und Technische Leiter Jungschwinger
- J+S Coachs

Das Konzept wird zudem auf folgenden Kanälen publiziert:

- Website ESV
- Mailing an die erwähnten Personen

Die Mitgliederverbände informieren die Klubs in ihrem Verbandsgebiet über das Schutzkonzept. Die Vereinsführungen kommunizieren das Schutzkonzept bzw. wie dieses bei ihnen umgesetzt wird gegenüber ihren Funktionären, Leiterinnen und Leiter, Schwinger sowie Eltern.