

# COVID-19 SCHUTZMASSNAHMEN IM TURNSPORT

## Bereich Breitensport

Version 1.1 / Verfasser Olivier Bur und Jérôme Hübscher  
30.04.2020



# 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 Turnsport (Bereich Breitensport) wieder stattfinden kann.

Vereine welche Sportarten ausüben, welche nicht zu den Turnsportarten gehören, müssen auch die Schutzkonzepte der jeweiligen Fachverbände beachten. (Bsp. Volleyball, Unihockey, Handball etc.).

Auf Basis des vorliegenden Schutzkonzeptes muss von jedem Verein 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 Turnsport 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 Turnerinnen und Turner.

## 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.

*Die im Dokument verwendeten männlichen Formen gelten immer auch für weibliche Personen.*

# 2 Risikobeurteilung und Triage

## 2.1 Krankheitssymptome

### a. Krankheitssymptome

Turnerinnen und Turner, sowie Leiterinnen und 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 (>65-jährig oder mit bestimmten Vorerkrankungen), haben bis auf weiteres keinen Zugang zur Trainingsbetrieb.

**Speziell betroffen sind Seniorengruppen und teilweise Männer- und Frauenriegen.**

### 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.

### 4 Infrastruktur

#### 4.1 Platzverhältnisse/Trainingsortverhältnisse

Die maximale Anzahl Personen, 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 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.

Die Sportanlagen der Turnvereine in der Schweiz verfügen nicht über Cafés oder Restaurants.

#### 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 (>65-jährig oder mit bestimmten Vorerkrankungen) 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 Turnbetrieb notwendigen Personen auf. Während der Trainingszeiten haben nur die folgenden Personen Zugang zur Trainingshalle (= Gebäudekomplex) Leiterinnen und Leiter, Turnerinnen und Turner, 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 ist. Eine verantwortliche Person ist zu bestimmen (z.B. Vorstandsmitglied, J+S Coach, Leiter/innen etc.), welche den Ablauf kontrolliert und jede Person zu seinem aktuellen Gesundheitszustand befragt.

Nach Abschluss ihrer Trainingseinheit müssen die Turnerinnen und Turner sowie Leiterinnen und 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 (z.B. eine Gruppe am Reck und eine Gruppe am Boden, oder am Weitsprung und Wurftraining etc.).

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 Turnerinnen und Turner trainieren grundsätzlich individuell. In der ersten Phase sind keine Formations- und Gruppentrainings erlaubt. Der Fokus liegt auf folgende Aktivitäten:

Basistraining wie,

- Kraft
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Koordination
- Sportartspezifische Inhalte

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

### *Trainingsorganisation*

Nachdem die Turnerinnen und Turner, bedingt durch den Lockdown, seit mehreren Wochen nicht trainiert haben, ist ein langsamer, kontinuierlicher Wiederaufbau zu planen.

### *5-Punkte Plan*

- a. Es ist in Gruppen von max. 5 Personen zu trainieren, die Leiterinnen und 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.

### *Hilfestellung im Geräteturnen*

Im Geräteturnen kommt es im Training grundsätzlich zu keinem Körperkontakt zwischen den Turnerinnen und Turnern. Wenn möglich ist in der Aufbauphase auf eine direkte Hilfestellung durch den Trainer zu verzichten. Aus Sicherheitsgründen müssen Leiterinnen und Leiter die Turnerinnen und Turner speziell in der Aufbau- und Lernphase Hilfestellung geben. Bei Gefahr für die Turnerinnen und Turner müssen sie eingreifen, um Stürze vom oder auf das Gerät zu verhindern. Das kann durch Halten/Abfangen oder durch Schieben von Schonern und/oder Matten erfolgen.

Die Leiterinnen und Leiter sollen hauptsächlich verbale Korrekturen vornehmen und nur bei Gefahr für die Turnerinnen und Turner aktiv eingreifen.

**Die Leiterinnen und 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 in der jeweiligen Sportart.

### *Bekleidung*

Um Verunreinigungen/Kontaminationen von Turngeräten 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 (Gymnastik-Bänder, Bälle, etc.) zu verwenden. Falls nicht möglich sind die Geräte nach der Verwendung durch die jeweiligen Turnerinnen und Turner mit Desinfektionsmittel zu reinigen.

### *Turngeräte*

Eine Reinigung/Desinfektion der Sportgeräte im Geräteturnen ist aufgrund ihrer Beschaffenheit grösstenteils nicht möglich. Sollten z.B. aufgrund einer Verletzung Blutspuren an einem Gerät entstehen, so sind diese Spuren unverzüglich **durch den Verursacher** mittels Desinfektionsmittel zu reinigen. Sofern im Stationen-Training mit Rotationsprinzip gearbeitet wird, sind die Hände vor dem Betreten jeder Station zu desinfizieren.

## 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, Leiterinnen und 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, Turnerinnen und Turner, 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.

*Leiterinnen und 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 Turnerinnen und Turner bestehen.

*Turnerinnen und Turner:*

- Vermeiden Verletzungen durch Verzicht auf unnötiges Risiko.

*Alle:*

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

## 7 Kommunikation des Schutzkonzeptes

Der Schweizerische Turnverband kommuniziert das Schutzkonzept in schriftlicher Form gegenüber seinen Mitgliederverbänden, Vereinen und Funktionären. Dabei erfolgt die primäre Kommunikation per E-Mail und umfasst folgende Verteiler:

- Präsidien der Mitgliederverbände und Vereine
- Infoverantwortliche der Mitgliederverbände
- Sekretariate der Mitgliederverbände
- Trägerschaften der verschiedenen Sportarten

- Trägerschaften der Nachwuchsförderung
- Funktionäre und Ressort-/Fachgruppenmitglieder des STV
- Leiterinnen und Leiter / J&S Coaches

Das Konzept wird zudem auf folgenden Kanälen publiziert:

- Website STV
- Info-Post auf den sozialen Medien (Facebook / Twitter) mit Verlinkung zur Website
- Vereinsversand (Informationsbrief / E-Mail an die Vereinspräsidenten)

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

# COVID-19 SCHUTZMASSNAHMEN IM TURNSPORT

## Sportart Rhythmische Gymnastik

Version 1.1 / Verfasser Felix Stingelin  
30.04.2020





# 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 Turnsport (Bereich Spitzensport) wieder stattfinden kann.

Auf Basis des vorliegenden Schutzkonzeptes muss von den Trägerschaften der Nachwuchsförderung (RLZ/KTZ) und Vereinen 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 Turnsport 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 sowie den Gymnastinnen.

## 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.

*Die im Dokument verwendeten männlichen Formen gelten immer auch für weibliche Personen.*

# 2 Risikobeurteilung und Triage

## 2.1 Krankheitssymptome

### a. Krankheitssymptome

Sportlerinnen und Sportler und Coaches 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

Die Athleten im Spitzensportbereich und die angestellten Trainer gehören vom Alter her in der Regel nicht zur Risikogruppe.

Personen, welche gemäss Weisungen des BAG zu Risikogruppen gehören (>65-jährig oder mit bestimmten Vorerkrankungen), haben während des Trainingsbetriebs keinen Zutritt zur Trainingsinfrastruktur.

### 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.

### 4 Infrastruktur

#### 4.1 Platzverhältnisse/Trainingsortverhältnisse

Die Einhaltung der Distanzregelung und der minimale Platzbedarf von 10m<sup>2</sup> pro Person muss sowohl in der Trainingshalle (=Trainingsfläche), als auch in einem separaten Kraft-, Tanzraum oder Büroräume (oder ähnlichem) zwingend eingehalten werden.

#### 4.2 Umkleide/Dusche/Toiletten

Die Umkleieräume 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.

Die von der Rhythmischen Gymnastik belegten Sportanlagen in der Schweiz verfügen in der Regel nicht über Cafés oder Restaurants.

Der Betrieb von Automaten (Kaffee, Getränke, Snacks, ...) ist grundsätzlich möglich.

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

*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) Trainer, Athleten, Funktionäre, medizinisches Personal und Reinigungspersonal und Lieferanten.
- Begleitperson (Eltern, Freunde, ...) haben **keinen** Zutritt.
- Risikogruppen gem. Kap. 2.1 haben **keinen** Zutritt.

#### *Organisation:*

Beim Wechsel zwischen Trainingsgruppen warten die Personen der nachfolgenden Trainingsgruppe in einem definierten Warteraum vor dem Gebäudekomplex unter Einhaltung der Distanzregeln von 2m. Nach dem Verlassen der vorhergehenden Gruppe, kann das Gebäude betreten werden.

Sollte die Infrastruktur über genügend grosse Innenräume/Vorräume verfügen, kann der Warteraum auch im Gebäudeinnern vorgesehen werden.

Die entsprechenden Warteräume sind zu kennzeichnen. Durch diese Massnahmen wird der direkte Kontakt zwischen den verschiedenen Gruppen vermieden.

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

1. Eine von der Trägerschaft bestimmte Person (z.B. der Trainer) kontrolliert den Ablauf und befragt jede Person zu seinem aktuellen Gesundheitszustand.
2. Beim Eintritt müssen sich alle Personen die Hände desinfizieren. Die Betreiber der Infrastruktur bzw. die Trägerschaft stellen sicher, dass entsprechendes Desinfektionsmaterial vorhanden ist.

Nach Abschluss ihrer Trainingseinheit müssen die Gymnastinnen und Trainer, sofern nicht in der nachfolgenden Trainingseinheit eingeplant, so schnell wie möglich die Trainingsinfrastruktur verlassen.

Beim Austritt müssen sich alle Personen die Hände desinfizieren.

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

Der Kontakt zwischen den einzelnen Trainingsgruppen ist durch eine geeignete Rotationsplanung und der Zuweisung von spezifischen Sektoren zu verhindern (z.B. eine Gruppe Ballett und eine Gruppe auf der RG-Fläche). Dies gilt auch beim Aufwärmen.

Bei einer Trainingshalle dürfen sich zur gleichen Zeit max. 3 Trainingsgruppen aufhalten, um sicherzustellen, dass die räumliche Distanz zwischen den verschiedenen Trainingsgruppen eingehalten werden kann.

### **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

#### *Ausgangslage/Grundsätzliches:*

Die Rhythmische Gymnastik gibt es in zwei Formen: als Einzelsport und als Gruppen à 5 Gymnastinnen.

Die Gymnastinnen benützen bei der Ausübung ihres Sports verschiedene Handgeräte (Seil, Ball, Band, Reif & Seil).

In der Rhythmischen Gymnastik bestehen in der Schweiz keine sportartspezifische Infrastruktur. Es wird auf allen Stufen (Verbandszentrum, Trägerschaften der Nachwuchsförderung RLZ/KTZ, Vereine) in öffentlichen oder privaten Sportanlagen trainiert.

Wird die Rhythmische Gymnastik als Einzelsport ausgeübt, so kommt es zu keinem Körperkontakt zwischen den Gymnastinnen.

Wird die Rhythmische Gymnastik als Gruppe betrieben so wird während der Übung die Distanz von 2m zwischen den Gymnastinnen oft unterschritten und es kommt auch zu direktem Körperkontakt. Weiter werden bei Würfeln während der Übung die Handgeräte zwischen den Gymnastinnen weitergegeben.

Zwischen Trainer und Gymnastin kommt es im Training zu keinem zwingenden Körperkontakt. Die Korrekturen und Anweisungen können verbal oder visuell durch Vorzeigen erfolgen.

Es gibt keine Situationen in denen, die Trainerin aus Sicherheitsgründen aktiv Eingreifen muss.

#### *Priorisierung:*

Bei der Planung der Trainingsgruppen ist den STV-Kaderathleten (SO-Card Gold, Silber, Bronze, Elite, National, Regional) den Vorzug zu geben.

Innerhalb der verschiedenen Kaderathleten gilt folgende Priorisierung: Elite – Junioren – Nachwuchs – weitere Gymnastinnen.

#### *Trainingsgruppen:*

Eine Trainingsgruppe besteht aus max. 5 Personen (inkl. Trainer).

Die Zusammensetzung der Trainingsgruppen soll über die Zeit möglichst konstant und unverändert bleiben.

#### *Trainingsorganisation:*

Siehe Kap. 4.4

#### *Trainingsformen/Trainingsinhalte:*

Das Training im Einzel ist unproblematisch, da es zu keinem Körperkontakt mit anderen Gymnastinnen kommt.

Gruppen-Training ist im Moment nur bedingt möglich. Würfe/Wechsel sind unter Einhaltung der maximalen Gruppengrösse (siehe Definition Trainingsgruppen) sowie des Abstands von 2m zwischen den Gymnastinnen möglich. Kollaborationen/Formationen, bei denen es zu Unterschreitung des Minimalabstands oder zu Körperkontakt kommt, sind bis auf weiteres nicht erlaubt.

Nachdem die Gymnastinnen, bedingt durch den Lockdown, seit mehreren Wochen nicht sportartspezifisch trainiert haben, ist ein langsamer, kontinuierlicher Wiederaufbau zu planen.

Phase 1 (ca. Woche 1-3):

- Leichte Belastung, geringe Trainingsumfänge (ca. 50%)
- Max. 1 Trainingseinheit pro Tag
- Grundschultraining und Ballett zur Wiederangewöhnung
- Kraftaufbau

Phase 2 (ca. Woche 4-5):

- Langsame, vorsichtige Steigerung der Intensität und Trainingsumfänge (ca. 75%)
- Langsames angehen von schwierigeren Elementen und Kombination

Phase 3 (ca. ab Woche 5)

- Rückkehr (soweit möglich) zur normalen Trainingsbelastung und -intensität

Die genaue Ausgestaltung des Aufbauprogramms müssen die Trainer **individuell** auf ihre Gymnastinnen abstimmen.

*Hilfestellung durch den Trainer:*

- Auf direkte Hilfestellungen durch den Trainer wird bis auf Weiteres verzichtet.
- Korrekturen/Anweisungen sind verbal oder visuell durch Vorzeigen vorzunehmen.

*Bekleidung:*

Um Verunreinigungen/Kontaminierungen von Turngeräten zu vermeiden, ist im Wettkampfdress, T-Shirt oder Funktionsshirt zu trainieren.

## **5.2 Material**

*Handgeräte*

Die Gymnastinnen verwenden nach Möglichkeit ihre persönlichen Handgeräte und reinigen diese regelmässig.

Gemeinschaftlich genutzte Handgeräte sind nach jeder Trainingseinheit mit Desinfektionsmittel zu reinigen.

*Kraftgeräte*

Im Athletik-/Krafttraining sind wo immer möglich die eigenen Geräte (Gymnastikbänder, ...) zu verwenden. Diese sind von den Gymnastinnen regelmässig zu reinigen.

Hanteln und Kraftgeräte (und ähnliches) sind nach der Verwendung durch die jeweiligen Gymnastinnen mit Desinfektionsmittel zu reinigen.

## **5.3 Risiko/Unfallverhalten**

Durch einen langsamen, kontinuierlichen Wiederaufbau über mehrere Phasen (siehe Kap. 5.1) wird das Unfall- und Verletzungsrisiko minimiert.

## **5.4 Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden**

Die Cheftrainer oder Verantwortlichen der Trägerschaften und Vereine führen namentliche Listen der einzelnen Trainingsgruppen und den entsprechenden Trainingszeiten.

## 6 Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

### *Vorstand / Chefspitzensport / 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, Definition Sektoren in der Trainingshalle) und die Zusammensetzung der Trainingsgruppen.
- Informiert die betroffenen Personen (Funktionäre, Trainer, Athleten, Eltern, ...) über die getroffenen Massnahmen und definierten Abläufe.
- Organisiert bzw. koordiniert 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.)

### *Trainer:*

- Tägliche Planung der Rotationen der einzelnen Trainingsgruppen.
- Überwacht die Einhaltung der Abstandsregeln im Trainingsbetrieb (zwischen den Personen der jeweiligen Trainingsgruppe sowie zwischen den verschiedenen Trainingsgruppen).
- Planung und Umsetzung der Trainingsinhalte.
- Auf aktive Hilfestellungen wird verzichtet.

### *Gymnastinnen:*

- Wenn möglich Verwendung von persönlichen Handgeräten.
- Desinfektion der Handgeräte und Kraftgeräte nach Gebrauch.
- Vermeiden von Verletzungen durch Verzicht auf unnötiges Risiko im Training.

### *Alle:*

- Halten sich an die geltenden Abstandseglern und Hygienevorschriften.
- Desinfektion der Hände beim Zutritt sowie beim Verlassen der Trainingsinfrastruktur.
- Zeigen sich solidarisch und halten die Regeln des Schutzkonzepts mit hoher Eigenverantwortung ein.

## 7 Kommunikation des Schutzkonzeptes

Der Schweizerische Turnverband kommuniziert das Schutzkonzept in schriftlicher Form gegenüber seinen Mitgliederverbänden, Vereinen und Funktionären. Dabei erfolgt die primäre Kommunikation per E-Mail und umfasst folgende Verteiler:

- Präsidien der Mitgliederverbände und Vereine
- Infoverantwortliche der Mitgliederverbände
- Sekretariate der Mitgliederverbände
- Trägerschaften der verschiedenen Sportarten
- Trägerschaften der Nachwuchsförderung
- Funktionäre und Ressort-/Fachgruppenmitglieder des STV
- Leiterinnen und Leiter / J&S Coaches

Das Konzept wird zudem auf folgenden Kanälen publiziert:

- Website STV
- Info-Post auf den sozialen Medien (Facebook / Twitter) mit Verlinkung zur Website
- Vereinsversand (Informationsbrief / E-Mail an die Vereinspräsidenten)

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

Im Bereich Spitzensport kommen zusätzlich folgende Kommunikationsmassnahmen zur Anwendung und gelten folgende Verantwortlichkeiten:

- Der Chef Spitzensport des Schweizerischen Turnverbandes kommuniziert und erläutert das Schutzkonzept im Rahmen einer Videokonferenz an die Verantwortlichen der Trägerschaften.
- Die Trägerschaften der Nachwuchsförderung (RLZ/KTZ) sind ihrerseits zuständig die Schutzkonzepte an die an sie angeschlossenen Satelliten weiterzuleiten und deren Umsetzung sicherzustellen.

Die Trägerschaften der Nachwuchsförderung (RLZ/KTZ) senden dem Chefspitzensport STV ihre Umsetzungskonzepte zu.

Auf Stufe des Schweizerischen Turnverbandes wird die Umsetzung des Schutzkonzepts für den Betrieb des VZ-Magglings mit dem BASPO abgesprochen.

Die Trägerschaften und Vereine der jeweiligen Trainingsinfrastrukturen kommunizieren, das Schutzkonzept bzw. wie dieses bei ihnen umgesetzt gegenüber ihren Funktionären, Trainer, Athleten und Eltern sowie weiteren betroffenen Personenkreise (z.B. Medicals).

# COVID-19 SCHUTZMASSNAHMEN IM TURNSPORT

## Sportart Kunstturnen

Version 1.1 / Verfasser Felix Stingelin  
30.04.2020





# 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 Turnsport (Bereich Spitzensport) wieder stattfinden kann.

Auf Basis des vorliegenden Schutzkonzeptes muss von den Trägerschaften der Nachwuchsförderung (RLZ/KTZ) und Vereinen 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 Turnsport 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 sowie den Athletinnen und Athleten.

## 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.

*Die im Dokument verwendeten männlichen Formen gelten immer auch für weibliche Personen.*

# 2 Risikobeurteilung und Triage

## 2.1 Krankheitssymptome

### a. Krankheitssymptome

Sportlerinnen und Sportler und Coaches 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

Die Athleten im Spitzensportbereich und die angestellten Trainer gehören vom Alter her in der Regel nicht zur Risikogruppe.

Personen, welche gemäss Weisungen des BAG zu Risikogruppen gehören (>65-jährig oder mit bestimmten Vorerkrankungen), haben während des Trainingsbetriebs keinen Zutritt zur Trainingsinfrastruktur.

### 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.

### 4 Infrastruktur

#### 4.1 Platzverhältnisse/Trainingsortverhältnisse

Die Einhaltung der Distanzregelung und der minimale Platzbedarf von 10 m<sup>2</sup> pro Person muss sowohl in der Kunstturnhalle (=Trainingsfläche), als auch in einem separaten Kraft-, Tanzraum oder Büroräume (oder ähnlichem) zwingend eingehalten werden.

In den Trainingshallen sind, mit Ausnahme der Bodenfläche (12x12 m), verschiedenen Geräte meist mehrfach vorhanden und dazu kommen eine Vielzahl an methodischen Hilfsgeräten. Diese Platzverhältnisse ermöglichen die Einhaltung der Distanzregel.

**Die Vorgaben sind auch bei allfälligem Geräte Auf- und Abbau einzuhalten.**

#### 4.2 Umkleide/Dusche/Toiletten

Die Umkleieräume 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 (z. B. Café in Sportanlagen, Automaten etc.)

Hier gelten die Vorgaben des Bundes für Gastronomiebetriebe.

Die Kunstturnhallen in der Schweiz verfügen in der Regel nicht über Cafés oder Restaurants. Der Betrieb von Automaten (Kaffee, Getränke, Snacks, ...) ist grundsätzlich möglich.

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

*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) Trainer, Athleten, Funktionäre, medizinisches Personal und Reinigungspersonal und Lieferanten.
- Begleitperson (Eltern, Freunde, ...) haben **keinen** Zutritt.
- Risikogruppen gem. Kap. 2.1 haben **keinen** Zutritt.

#### *Organisation:*

Beim Wechsel zwischen Trainingsgruppen warten die Personen der nachfolgenden Trainingsgruppe in einem definierten Warteraum vor dem Gebäudekomplex unter Einhaltung der Distanzregeln von 2m. Nach dem Verlassen der vorhergehenden Gruppe, kann das Gebäude betreten werden.

Sollte die Infrastruktur über genügend grosse Innenräume/Vorräume verfügen, kann der Warteraum auch im Gebäudeinnern vorgesehen werden.

Die entsprechenden Warteräume sind zu kennzeichnen. Durch diese Massnahmen wird der direkte Kontakt zwischen den verschiedenen Gruppen vermieden.

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

1. Eine von der Trägerschaft bestimmte Person (z.B. der Trainer) kontrolliert den Ablauf und befragt jede Person zu seinem aktuellen Gesundheitszustand.
2. Beim Eintritt müssen sich alle Personen die Hände desinfizieren. Die Betreiber der Infrastruktur bzw. die Trägerschaft der Kunstturnhalle stellen sicher, dass entsprechendes Desinfektionsmaterial vorhanden ist.

Nach Abschluss ihrer Trainingseinheit müssen die Athleten und Trainer, sofern nicht in der nachfolgenden Trainingseinheit eingeplant, so schnell wie möglich die Trainingsinfrastruktur verlassen.

Beim Austritt müssen sich alle Personen die Hände desinfizieren.

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 des gleichen Trainingsblocks dürfen mehrere Trainingsgruppen gleichzeitig in der Trainingshalle trainieren, sofern sich bezogen auf die Grundfläche der Kunstturnhalle der minimale Platzbedarf von 10m<sup>2</sup> pro Person eingehalten wird.

Der Kontakt zwischen den einzelnen Trainingsgruppen ist durch eine geeignete Rotationsplanung und der Zuweisung von spezifischen Sektoren zu verhindern (z.B. eine Gruppe am Reck und eine Gruppe am Boden). Dies gilt auch beim Aufwärmen.

Bei einer Trainingshalle, welche nur für Männer oder nur für Frauen ausgestattet ist, dürfen sich zur gleichen Zeit max. 3 Trainingsgruppen und bei kombinierten Trainingshallen max. 6 Trainingsgruppen aufhalten, um sicherzustellen, dass die räumliche Distanz zwischen den verschiedenen Trainingsgruppen eingehalten werden kann.

### **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

#### *Ausgangslage/Grundsätzliches:*

Kunstturnen ist eine Einzelsportart, in welcher bei den Männern an 6 und bei den Frauen an 4 verschiedenen Geräten geturnt wird.

Im Verbandszentrum, den Trägerschaften der Nachwuchsförderung (RLZ/KTZ) und deren Satelliten findet das Training sportartspezifischen Trainingshallen statt, in welchen die Geräte fix aufgebaut sind.

In diesen Hallen sind, mit Ausnahme der Bodenfläche (12x12 m), die verschiedenen Geräte meist mehrfach vorhanden und dazu kommen eine Vielzahl an methodischen Hilfsgeräten. Einzelne Hallen sind genderspezifisch ausgestattet (Kunstturnen Männer oder Frauen), andere beherbergen beide Bereiche.

Auf der Stufe von Kunstturnvereinen, die meist in öffentlichen Schulturnhallen trainieren, müssen die Geräte in jedem Training auf- und abgebaut werden.

Im Kunstturnen kommt es im Training zu keinem Körperkontakt zwischen den Athleten. Aus Sicherheitsgründen müssen Trainer den Athleten speziell in der Aufbau- und Lernphase Hilfestellung geben.

Bei Gefahr für den Athleten müssen sie eingreifen, um Stürze vom oder auf das Gerät zu verhindern. Das kann durch Halten/Abfangen oder durch Schieben von Schonern und/oder Matten erfolgen.

Je jünger die Athleten desto grösser ist der Bedarf an aktiver Trainerunterstützung. Je älter die Athleten desto besser können diese verbale Korrekturen umsetzen.

#### *Priorisierung:*

Bei der Planung der Trainingsgruppen ist den STV-Kaderathleten (SO-Card Gold, Silber, Bronze, Elite, National, Regional) den Vorzug zu geben.

Innerhalb der verschiedenen Kaderathleten gilt folgende Priorisierung: Elite – Junioren – Nachwuchs – Jugend – weitere Athleten.

#### *Trainingsgruppen:*

Eine Trainingsgruppe besteht aus max. 5 Personen (inkl. Trainer).

Die Zusammensetzung der Trainingsgruppen soll über die Zeit möglichst konstant und unverändert bleiben.

#### *Trainingsorganisation:*

Siehe Kap. 4.4

#### *Trainingsformen/Trainingsinhalte:*

Nachdem die Athleten, bedingt durch den Lockdown, seit mehreren Wochen nicht an den Geräten trainiert haben, ist ein langsamer, kontinuierlicher Wiederaufbau zu planen.

Phase 1 (ca. Woche 1-3):

- Leichte Belastung, geringe Trainingsumfänge (ca. 50%)
- Max. 1 Trainingseinheit pro Tag
- Grundsschultraining an den Geräten zur Wiederangewöhnung
- Kraftaufbau

Phase 2 (ca. Woche 4-5):

- Langsame, vorsichtige Steigerung der Intensität und Trainingsumfänge (ca. 75%)
- Langsames angehen von schwierigeren Elementen und Kombination

Phase 3 (ca. ab Woche 5)

- Rückkehr (soweit möglich) zur normalen Trainingsbelastung und -intensität

Die genaue Ausgestaltung des Aufbauprogramms müssen die Trainer **individuell** auf ihre Athleten abstimmen.

*Hilfestellung durch den Trainer:*

- Wenn möglich ist in der Phase 1 auf eine direkte Hilfestellung durch den Trainer zu verzichten. Der Trainer soll hauptsächlich mündliche Korrekturen vornehmen und nur bei Gefahr für den Athleten aktiv eingreifen.
- Beim Sichern und Helfen am Gerät (Trainer unterschreitet die Distanz von 2m zum Athleten) trägt der Trainer eine Schutzmaske und Handschuhe.

*Bekleidung:*

Um Verunreinigungen/Kontaminierungen von Turngeräten zu vermeiden, ist im Wettkampfdress, T-Shirt oder Funktionsshirt zu trainieren.

## **5.2 Material**

*Turngeräte*

Eine Reinigung/Desinfektion der Sportgeräte im Kunstturnen ist aufgrund ihrer Beschaffenheit und sicherheitstechnischen Gründen (Präparation mit Magnesia) grösstenteils nicht möglich.

Da eine Desinfektion gewisser Turngeräte nicht möglich ist, sind die Hände bei jedem Gerätewechsel zu desinfizieren (sofern während der Trainingseinheit im Rotationsprinzip gearbeitet wird.)

*Kraftgeräte*

Im Athletik-/Krafttraining sind wo immer möglich die eignen Geräte (Gymnastikbänder, Handstandklötze, ...) zu verwenden. Diese sind von den Athleten regelmässig zu reinigen. Hanteln und Kraftgeräte (und ähnliches) sind nach der Verwendung durch den jeweiligen Athleten mit Desinfektionsmittel zu reinigen.

*Kleinmaterial*

Alle Magnesiabehälter werden durch die Trägerschaft eingesammelt.

Alle Athleten benutzen ihr eigenes Magnesia, Honig, Wasserspritzer, Schleifpapier, Schlaufen, etc.

## **5.3 Risiko/Unfallverhalten**

Durch einen langsamen, kontinuierlichen Wiederaufbau über mehrere Phasen (siehe Kap. 5.1) wird das Unfall- und Verletzungsrisiko minimiert.

## **5.4 Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden**

Die Cheftrainer oder Verantwortlichen der Trägerschaften und Vereine führen namentliche Listen der einzelnen Trainingsgruppen und den entsprechenden Trainingszeiten.

## **6 Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort**

*Vorstand / Chefspitzensport / 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, Definition Sektoren in der Trainingshalle) und die Zusammensetzung der Trainingsgruppen.
- Informiert die betroffenen Personen (Funktionäre, Trainer, Athleten, Eltern, ...) über die getroffenen Massnahmen und definierten Abläufe.
- Organisiert bzw. koordiniert 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.)

*Trainer:*

- Tägliche Planung der Geräte-Rotationen der einzelnen Trainingsgruppen.
- Überwacht die 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 bzw. eine Gefahr für den Athleten besteht. Beim Sichern und Helfen am Gerät (Trainer unterschreitet die Distanz von 2m zum Athleten) trägt der Trainer eine Schutzmaske und Handschuhe.

*Athleten:*

- Vermeiden von Verletzungen durch Verzicht auf unnötiges Risiko im Training.
- Desinfektion der Kraftgeräte nach Gebrauch.
- Verwendung von persönlichem Kleinmaterial (Magnesia, Honig, Wasserspritzer, Schleifpapier, Schlaufen, etc.).

*Alle:*

- Halten sich an die geltenden Abstandseglern und Hygienevorschriften.
- Desinfektion der Hände beim Zutritt sowie beim Verlassen der Trainingsinfrastruktur.
- Zeigen sich solidarisch und halten die Regeln des Schutzkonzepts mit hoher Eigenverantwortung ein.

## 7 Kommunikation des Schutzkonzeptes

Der Schweizerische Turnverband kommuniziert das Schutzkonzept in schriftlicher Form gegenüber seinen Mitgliederverbänden, Vereinen und Funktionären. Dabei erfolgt die primäre Kommunikation per E-Mail und umfasst folgende Verteiler:

- Präsidien der Mitgliederverbände und Vereine
- Infoverantwortliche der Mitgliederverbände
- Sekretariate der Mitgliederverbände
- Trägerschaften der verschiedenen Sportarten
- Trägerschaften der Nachwuchsförderung
- Funktionäre und Ressort-/Fachgruppenmitglieder des STV
- Leiterinnen und Leiter / J&S Coaches

Das Konzept wird zudem auf folgenden Kanälen publiziert:

- Website STV
- Info-Post auf den sozialen Medien (Facebook / Twitter) mit Verlinkung zur Website
- Vereinsversand (Informationsbrief / E-Mail an die Vereinspräsidenten)

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

Im Bereich Spitzensport kommen zusätzlich folgende Kommunikationsmassnahmen zur Anwendung und gelten folgende Verantwortlichkeiten:

- Der Chef Spitzensport des Schweizerischen Turnverbandes kommuniziert und erläutert das Schutzkonzept im Rahmen einer Videokonferenz an die Verantwortlichen der Trägerschaften.
- Die Trägerschaften der Nachwuchsförderung (RLZ/KTZ) sind ihrerseits zuständig die Schutzkonzepte an die an sie angeschlossenen Satelliten weiterzuleiten und deren Umsetzung sicherzustellen.

Die Trägerschaften der Nachwuchsförderung (RLZ/KTZ) senden dem Chefspitzensport STV ihre Umsetzungskonzepte zu.

Auf Stufe des Schweizerischen Turnverbands wird die Umsetzung des Schutzkonzepts für den Betrieb des VZ-Magglings mit dem BASPO abgesprochen.

Die Trägerschaften und Vereine der jeweiligen Trainingsinfrastrukturen kommunizieren, das Schutzkonzept bzw. wie dieses bei ihnen umgesetzt gegenüber ihren Funktionären, Trainer, Athleten und Eltern sowie weiteren betroffenen Personenkreise (z.B. Medicals).

# COVID-19 SCHUTZMASSNAHMEN IM TURNSPORT

## Sportart Trampolin

Version 1.1 / Verfasser Felix Stingelin  
30.04.2020





# 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 Turnsport (Bereich Spitzensport) wieder stattfinden kann.

Auf Basis des vorliegenden Schutzkonzeptes muss von den Trägerschaften der Nachwuchsförderung (RLZ/KTZ) und Vereinen 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 Turnsport 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 sowie den Athletinnen und Athleten.

## 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.

*Die im Dokument verwendeten männlichen Formen gelten immer auch für weibliche Personen.*

# 2 Risikobeurteilung und Triage

## 2.1 Krankheitssymptome

### a. Krankheitssymptome

Sportlerinnen und Sportler und Coaches 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

Die Athleten im Spitzensportbereich und die angestellten Trainer gehören vom Alter her in der Regel nicht zur Risikogruppe.

Personen, welche gemäss Weisungen des BAG zu Risikogruppen gehören (>65-jährig oder mit bestimmten Vorerkrankungen), haben während des Trainingsbetriebs keinen Zutritt zur Trainingsinfrastruktur.

### 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.

### 4 Infrastruktur

#### 4.1 Platzverhältnisse/Trainingsortverhältnisse

Die Einhaltung der Distanzregelung und der minimale Platzbedarf von 10m<sup>2</sup> pro Person muss sowohl in der Trainingshalle (=Trainingsfläche), als auch in einem separaten Kraft-, Tanzraum oder Büroräume (oder ähnlichem) zwingend eingehalten werden.

Fix eingerichtete Trampolinhallen verfügen über mehrere Trampoline und in der Regel über einen Athletik- und Kraftbereich. Diese Platzverhältnisse ermöglichen die Einhaltung der Distanzregel.

**Die Vorgaben sind auch bei allfälligem Geräte Auf- und Abbau einzuhalten.**

#### 4.2 Umkleide/Dusche/Toiletten

Die Umkleieräume 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.

Die Trampolinhallen in der Schweiz verfügen in der Regel nicht über Cafés oder Restaurants. Der Betrieb von Automaten (Kaffee, Getränke, Snacks, ...) ist grundsätzlich möglich.

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

*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) Trainer, Athleten, Funktionäre, medizinisches Personal und Reinigungspersonal und Lieferanten.
- Begleitperson (Eltern, Freunde, ...) haben **keinen** Zutritt.
- Risikogruppen gem. Kap. 2.1 haben **keinen** Zutritt.

*Organisation:*

Beim Wechsel zwischen Trainingsgruppen warten die Personen der nachfolgenden Trainingsgruppe in einem definierten Warteraum vor dem Gebäudekomplex unter Einhaltung der Distanzregeln von 2m. Nach dem Verlassen der vorhergehenden Gruppe, kann das Gebäude betreten werden.

Sollte die Infrastruktur über genügend grosse Innenräume/Vorräume verfügen, kann der Warteraum auch im Gebäudeinnern vorgesehen werden.

Die entsprechenden Warteräume sind zu kennzeichnen. Durch diese Massnahmen wird der direkte Kontakt zwischen den verschiedenen Gruppen vermieden.

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

1. Eine von der Trägerschaft bestimmte Person (z.B. der Trainer) kontrolliert den Ablauf und befragt jede Person zu seinem aktuellen Gesundheitszustand.
2. Beim Eintritt müssen sich alle Personen die Hände desinfizieren. Die Betreiber der Infrastruktur bzw. die Trägerschaft der Trampolinhalle stellen sicher, dass entsprechendes Desinfektionsmaterial vorhanden ist.

Nach Abschluss ihrer Trainingseinheit müssen die Athleten und Trainer (sofern nicht in der nachfolgenden Trainingseinheit eingeplant), so schnell wie möglich die Trainingsinfrastruktur verlassen.

Beim Austritt müssen sich alle Personen die Hände desinfizieren.

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 des gleichen Trainingsblocks dürfen mehrere Trainingsgruppen gleichzeitig in der Trainingshalle trainieren, sofern sich bezogen auf die Grundfläche der Trampolinhalle der minimale Platzbedarf von 10m<sup>2</sup> pro Person eingehalten wird.

Der Kontakt zwischen den einzelnen Trainingsgruppen ist durch eine geeignete Rotationsplanung und der Zuweisung von spezifischen Sektoren zu verhindern (z.B. eine Gruppe pro Trampolin). Dies gilt auch beim Aufwärmen.

Bei einer Trainingshalle dürfen sich zur gleichen Zeit max. 3 Trainingsgruppen aufhalten, um sicherzustellen, dass die räumliche Distanz zwischen den verschiedenen Trainingsgruppen eingehalten werden kann.

#### **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

#### *Ausgangslage/Grundsätzliches:*

Das Trampolinturnen ist eine Einzelsportart.

Im Verbandszentrum, den Trägerschaften der Nachwuchsförderung (RLZ/KTZ) findet das Training sportartspezifischen Trainingshallen statt, in welchen die Geräte fix aufgebaut sind.

Auf der Stufe von Trampolinvereinen, die meist in öffentlichen Schulturnhallen trainieren, müssen die Geräte in jedem Training auf- und abgebaut werden.

Im Trampolinturnen kommt es im Training zu keinem Körperkontakt zwischen den Athleten.

Zwischen Trainer und Athlet kommt es im Training zu keinem zwingenden Körperkontakt.

Die Korrekturen und Anweisungen können verbal oder visuell durch Vorzeigen erfolgen.

Aus Sicherheitsgründen müssen Trainer bei Gefahr für den Athleten eingreifen, um Stürze vom oder auf das Gerät zu verhindern. Das kann durch halten/abfangen oder durch schieben von Matten erfolgen. Im Normalfall ist die Position des Trainers daher direkt am Gerät. Die Distanz zwischen Trainer und Athleten von 2m kann dabei eingehalten werden.

#### *Priorisierung:*

Bei der Planung der Trainingsgruppen ist den STV-Kaderathleten (SO-Card Gold, Silber, Bronze, Elite, National, Regional) den Vorzug zu geben.

Innerhalb der verschiedenen Kaderathleten gilt folgende Priorisierung: Elite – Junioren – Nachwuchs – weitere Athleten.

#### *Trainingsgruppen:*

Eine Trainingsgruppe besteht aus max. 5 Personen (inkl. Trainer).

Die Zusammensetzung der Trainingsgruppen soll über die Zeit möglichst konstant und unverändert bleiben.

#### *Trainingsorganisation:*

Siehe Kap. 4.4

#### *Trainingsformen/Trainingsinhalte:*

Nachdem die Athleten, bedingt durch den Lockdown, seit mehreren Wochen nicht an den Geräten trainiert haben, ist ein langsamer, kontinuierlicher Wiederaufbau zu planen.

Phase 1 (ca. Woche 1-3):

- Leichte Belastung, geringe Trainingsumfänge (ca. 50%)
- Max. 1 Trainingseinheit pro Tag
- Grundschultraining auf dem Trampolin zur Wiederangewöhnung
- Kraftaufbau

Phase 2 (ca. Woche 4-5):

- Langsame, vorsichtige Steigerung der Intensität und Trainingsumfänge (ca. 75%)
- Langsames angehen von schwierigeren Elementen und Kombination

Phase 3 (ca. ab Woche 5)

- Rückkehr (soweit möglich) zur normalen Trainingsbelastung und -intensität

Die genaue Ausgestaltung des Aufbauprogramms müssen die Trainer **individuell** auf ihre Athleten abstimmen.

*Hilfestellung durch den Trainer:*

- Auf eine direkte Hilfestellung durch den Trainer wird verzichtet. Der Trainer soll mündliche Korrekturen vornehmen und nur bei Gefahr für den Athleten aktiv eingreifen.
- Beim Sichern am Gerät (Bereitschaft mit Schiebematte) trägt der Trainer eine Schutzmaske und Handschuhe.

*Bekleidung:*

Um Verunreinigungen/Kontaminierungen von Turngeräten zu vermeiden, ist im Wettkampfdress, T-Shirt oder Funktionsshirt zu trainieren.

## **5.2 Material**

*Turngeräte*

Die Geräteumrandungen des Trampolins, die Sicherheits- und Schiebematten sind regelmässig (Vormittag & Nachmittag) mit Desinfektionsmittel zu Reinigen.

*Kraftgeräte*

Im Athletik-/Krafttraining sind wo immer möglich die eignen Geräte (Gymnastikbänder, Handstandklötze, ...) zu verwenden. Diese sind von den Athleten regelmässig zu reinigen. Hanteln und Kraftgeräte (und ähnliches) sind nach der Verwendung durch den jeweiligen Athleten mit Desinfektionsmittel zu reinigen.

*Kleinmaterial*

Alle Magnesiabehälter werden durch die Trägerschaft eingesammelt. Alle Athleten benutzen ihr eigenes Magnesia.

## **5.3 Risiko/Unfallverhalten**

Durch einen langsamen, kontinuierlichen Wiederaufbau über mehrere Phasen (siehe Kap. 5.1) wird das Unfall- und Verletzungsrisiko minimiert.

## **5.4 Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden**

Die Cheftrainer oder Verantwortlichen der Trägerschaften und Vereine führen namentliche Listen der einzelnen Trainingsgruppen und den entsprechenden Trainingszeiten.

## **6 Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort**

*Vorstand / Chefspitzensport / 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, Definition Sektoren in der Trainingshalle) und die Zusammensetzung der Trainingsgruppen.
- Informiert die betroffenen Personen (Funktionäre, Trainer, Athleten, Eltern, ...) über die getroffenen Massnahmen und definierten Abläufe.
- Organisiert bzw. koordiniert 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.)

*Trainer:*

- Tägliche Planung der Rotationen der einzelnen Trainingsgruppen.
- Überwacht die Einhaltung der Abstandsregeln im Trainingsbetrieb (zwischen den Personen der jeweiligen Trainingsgruppe sowie zwischen den verschiedenen Trainingsgruppen).
- Planung und Umsetzung der Trainingsinhalte.
- Auf aktive Hilfestellungen wird verzichtet. Beim Sichern am Gerät (Bereitschaft mit Schiebematte) trägt der Trainer eine Schutzmaske und Handschuhe.

*Athleten:*

- Vermeiden von Verletzungen durch Verzicht auf unnötiges Risiko im Training.
- Desinfektion der Kraftgeräte nach Gebrauch.
- Verwendung von persönlichem Kleinmaterial (Magnesia etc.).

*Alle:*

- Halten sich an die geltenden Abstandseglern und Hygienevorschriften.
- Desinfektion der Hände beim Zutritt sowie beim Verlassen der Trainingsinfrastruktur.
- Zeigen sich solidarisch und halten die Regeln des Schutzkonzepts mit hoher Eigenverantwortung ein.

## **7 Kommunikation des Schutzkonzeptes**

Der Schweizerische Turnverband kommuniziert das Schutzkonzept in schriftlicher Form gegenüber seinen Mitgliederverbänden, Vereinen und Funktionären. Dabei erfolgt die primäre Kommunikation per E-Mail und umfasst folgende Verteiler:

- Präsidien der Mitgliederverbände und Vereine
- Infoverantwortliche der Mitgliederverbände
- Sekretariate der Mitgliederverbände
- Trägerschaften der verschiedenen Sportarten
- Trägerschaften der Nachwuchsförderung
- Funktionäre und Ressort-/Fachgruppenmitglieder des STV
- Leiterinnen und Leiter / J&S Coaches

Das Konzept wird zudem auf folgenden Kanälen publiziert:

- Website STV
- Info-Post auf den sozialen Medien (Facebook / Twitter) mit Verlinkung zur Website
- Vereinsversand (Informationsbrief / E-Mail an die Vereinspräsidenten)

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

Im Bereich Spitzensport kommen zusätzlich folgende Kommunikationsmassnahmen zur Anwendung und gelten folgende Verantwortlichkeiten:

- Der Chef Spitzensport des Schweizerischen Turnverbandes kommuniziert und erläutert das Schutzkonzept im Rahmen einer Videokonferenz an die Verantwortlichen der Trägerschaften.
- Die Trägerschaften der Nachwuchsförderung (RLZ/KTZ) sind ihrerseits zuständig die Schutzkonzepte an die an sie angeschlossenen Satelliten weiterzuleiten und deren Umsetzung sicherzustellen.

Die Trägerschaften der Nachwuchsförderung (RLZ/KTZ) senden dem Chefspitzensport STV ihre Umsetzungskonzepte zu.

Auf Stufe des Schweizerischen Turnverbands wird die Umsetzung des Schutzkonzepts für den Betrieb des VZ-Magglings mit dem BASPO abgesprochen.

Die Trägerschaften und Vereine der jeweiligen Trainingsinfrastrukturen kommunizieren, das Schutzkonzept bzw. wie dieses bei ihnen umgesetzt gegenüber ihren Funktionären, Trainer, Athleten und Eltern sowie weiteren betroffenen Personenkreise (z.B. Medicals).

# COVID-19 SCHUTZKONZEPT AKROBATIKTURNEN SVAT

Arbeitsgruppe	Datum
César Salvadori Daniela Salvadori Ian De Schoenmacker Ornella Salvadori Nina De Schoenmacker	30.04.2020 (v2)

## 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 Turnsport (Bereich Spitzensport/Leistungssport) wieder stattfinden kann.

Auf Basis des vorliegenden Schutzkonzeptes muss von den Trägerschaften der Nachwuchsförderung (RLZ/AGAG) und Vereinen 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 Turnsport 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 Athletinnen und Athleten.

### 1.3 Übergeordnete Grundsätze

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

- 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.

*Die im Dokument verwendeten männlichen Formen gelten immer auch für weibliche Personen.*

## 2 Risikobeurteilung und Triage

### 2.1 Krankheitssymptome

#### a. Krankheitssymptome

Sportlerinnen und Sportler und Coaches 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**

Die Athleten im Spitzensportbereich und die angestellten Trainer gehören vom Alter her in der Regel nicht zur Risikogruppe.

Personen, welche gemäss Weisungen des BAG zu Risikogruppen gehören (>65-jährig oder mit bestimmten Vorerkrankungen), haben während des Trainingsbetriebs keinen Zutritt zur Trainingsinfrastruktur.

## **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 möglichst zu verzichten.

## **4 Infrastruktur**

### **4.1 Platzverhältnisse/Trainingsortverhältnisse**

Die Einhaltung der Distanzregelung und der minimale Platzbedarf von 10 m<sup>2</sup> pro Person muss sowohl in der Turnhalle (=Trainingsfläche), als auch in einem separaten Kraft-, Tanzraum oder Büroräume (oder ähnlichem) zwingend eingehalten werden.

In den Trainingshallen sind, mit Ausnahme der Bodenfläche (12x12 m), verschiedene Geräte meist mehrfach vorhanden, zusätzlich gibt es meist eine Vielzahl an methodischen Hilfsgeräten. Diese Platzverhältnisse ermöglichen die Einhaltung der Distanzregel.

**Die Vorgaben sind auch bei allfälligem Geräte Auf- 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.

Die Turnhallen in der Schweiz verfügen in der Regel nicht über Cafés oder Restaurants.

Der Betrieb von Automaten (Kaffee, Getränke, Snacks, ...) ist grundsätzlich möglich.

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

*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) Trainer, Athleten, Funktionäre, medizinisches Personal und Reinigungspersonal und Lieferanten.
- Begleitperson (Eltern, Freunde, ...) haben **keinen** Zutritt.
- Risikogruppen gem. Kap. 2.1 haben **keinen** Zutritt.

*Organisation:*

Beim Wechsel zwischen Trainingsgruppen warten die Personen der nachfolgenden Trainingsgruppe in einem definierten Warteraum vor dem Gebäudekomplex unter Einhaltung der Distanzregeln von 2m. Nach dem Verlassen der vorhergehenden Gruppe, kann das Gebäude betreten werden.

Sollte die Infrastruktur über genügend grosse Innenräume/Vorräume verfügen, kann der Warteraum auch im Gebäudeinnern vorgesehen werden.

Die entsprechenden Warteräume sind zu kennzeichnen. Durch diese Massnahmen wird der direkte Kontakt zwischen den verschiedenen Gruppen vermieden.

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

1. Eine von der Trägerschaft bestimmte Person (z.B. der Trainer) kontrolliert den Ablauf und befragt jede Person zu seinem aktuellen Gesundheitszustand.
2. Beim Eintritt müssen sich alle Personen die Hände desinfizieren. Die Betreiber der Infrastruktur bzw. die Trägerschaft der Turnhalle stellen sicher, dass entsprechendes Desinfektionsmaterial vorhanden ist.

Nach Abschluss ihrer Trainingseinheit müssen die Athleten und Trainer, sofern nicht in der nachfolgenden Trainingseinheit eingeplant, so schnell wie möglich die Trainingsinfrastruktur verlassen.

1. Beim Austritt müssen sich alle Personen die Hände desinfizieren.

Zwischen den einzelnen Trainingsblöcken sollte 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 des gleichen Trainingsblocks dürfen mehrere Trainingsgruppen gleichzeitig in der Trainingshalle trainieren, sofern sich bezogen auf die Grundfläche der Turnhalle der minimale Platzbedarf von 10m<sup>2</sup> pro Person eingehalten wird.

Der Kontakt zwischen den einzelnen Trainingsgruppen ist durch eine geeignete Rotationsplanung und der Zuweisung von spezifischen Sektoren zu verhindern. Sofern im Stationen-Training mit Rotationsprinzip gearbeitet wird, sind die Hände vor dem Betreten jeder Station zu desinfizieren. Dies gilt auch beim Aufwärmen. 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**

##### *Ausgangslage/Grundsätzliches:*

Akrobatikturnen ist eine Teamsportart, in welcher bei den Männern in 2er bzw. 4er Teams und bei den Frauen in 2er oder 3er Teams geturnt wird.

In den Trägerschaften der Nachwuchsförderung (RLZ/AGAG) findet das Training in sportartspezifischen Trainingshallen statt, in welchen teilweise die Geräte permanent aufgebaut sind. In diesen Hallen sind mit Ausnahme der Bodenfläche (12x12 m) die verschiedenen methodischen Hilfsgeräte meist mehrfach vorhanden.

Das Vereinstraining findet meist in Schulturnhallen mit sportartspezifischem Material statt, welches oft dem Verein gehört. Auch hier ist Material häufig mehrfach vorhanden.

Im Akrobatikturnen kommt es im normalen Training zu Körperkontakt zwischen den Athleten des jeweiligen Teams (kein Tausch der Partner). Es gibt aber auch, gerade im Aufbau- und Lerntraining, eine Grosszahl an Trainingsmöglichkeiten ohne Körperkontakt (Choreographie, Krafttraining, Beweglichkeit, methodische Vorübungen etc.). Aus Sicherheitsgründen müssen Trainer den Athleten speziell in der Aufbau- und Lernphase Hilfestellung geben.

Auch bei Gefahr für den Athleten müssen sie eingreifen, um Stürze zu verhindern. Das kann durch halten/abfangen oder durch Schieben von Schonern und/oder Matten erfolgen. Im Aufbau- und Lerntraining wird häufig mit einer Longe gearbeitet, welche das Sichern der Athleten ohne Körperkontakt gewährleistet.

Je jünger die Athleten, desto grösser der Bedarf an aktiver Trainerunterstützung. Je älter die Athleten, desto besser können diese verbale Korrekturen umsetzen.

##### *Priorisierung:*

Bei der Planung der Trainingsgruppen ist den Kaderathleten den Vorzug zu geben.

Innerhalb der verschiedenen Kadergruppen gilt folgende Priorisierung: Senioren – Junioren – Jugend.

### *Trainingsgruppen:*

Eine Trainingsgruppe besteht aus max. 5 Personen (inkl. Trainer).

Die Zusammensetzung der Trainingsgruppen soll über die Zeit möglichst konstant und unverändert bleiben.

### *Trainingsorganisation:*

Siehe Kap. 4.4

### *Trainingsformen/Trainingsinhalte:*

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

#### Phase 1 (Woche 1-2):

- Leichte Belastung, geringe Trainingsumfänge (ca. 50-70%)
- Individueller Kraft- und Beweglichkeitsaufbau
- Individuelles Koordinations- und Choreografie-Training
- Grundsultraining mit den methodischen Hilfsgeräten (Handstandklötze, Longen, etc.)

#### Phase 2 (Woche 3-4):

- Steigerung der Intensität und Trainingsumfänge (ca. 75-80%)
- Individueller Kraft- und Beweglichkeitsaufbau
- Individuelles Koordinations- und Choreografie-Training
- Langsames angehen von schwierigeren Elementen und Kombinationen

#### Phase 3 (ca. ab Woche 5)

- Rückkehr (soweit möglich) zum normalen Trainingsbetrieb und -intensität (100%)

Die genaue Ausgestaltung des Aufbauprogramms müssen die Trainer **individuell** auf ihre Athleten abstimmen.

### *Hilfestellung durch den Trainer:*

- Wenn möglich ist in Phase 1 auf eine direkte Hilfestellung durch den Trainer zu verzichten. Der Trainer soll hauptsächlich mündliche Korrekturen vornehmen und nur bei Gefahr für den Athleten aktiv eingreifen.
- Beim Sichern und Helfen (Trainer unterschreitet die Distanz von 2m zum Athleten) trägt der Trainer eine Schutzmaske und Handschuhe.

### *Bekleidung:*

Um Verunreinigungen/Kontaminierungen von Turngeräten zu vermeiden, ist im Wettkampfdress, T-Shirt oder Funktionsshirt zu trainieren.

## **5.2 Material**

### *Turngeräte*

Eine Reinigung/Desinfektion mancher Sportgeräte ist im Akrobatikturnen aufgrund ihrer Beschaffenheit und sicherheitstechnischen Gründen (Präparation mit Magnesia) grösstenteils nicht möglich.

### *Kraftgeräte*

Im Athletik-/Krafttraining sind wo immer möglich die eignen Geräte (Gymnastikbänder, Handstandklötze, ...) zu verwenden. Diese sind von den Athleten regelmässig zu reinigen.

Hanteln und Kraftgeräte (und ähnliches) sind nach der Verwendung durch den jeweiligen Athleten mit Desinfektionsmittel zu reinigen.

### *Kleinmaterial*

Alle Magnesiabehälter werden durch die Trägerschaft eingesammelt.

Alle Athleten benutzen ihr eigenes Magnesia, etc.

### *Stationen-Training mit Rotationsprinzip*

Sofern im Stationen-Training mit Rotationsprinzip gearbeitet wird, sind die Hände vor dem Betreten jeder Station zu desinfizieren.

## **5.3 Risiko/Unfallverhalten**

Durch einen langsamen, kontinuierlichen Wiederaufbau über mehrere Phasen (siehe Kap. 5.1) wird das Unfall- und Verletzungsrisiko minimiert.

#### **5.4 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. Diese Listen werden innerhalb der Sportinfrastruktur abgelegt. (siehe Kap. 4.4)

Die Cheftrainer oder Verantwortlichen der Trägerschaften und Vereine führen namentliche Listen der einzelnen Trainingsgruppen und den entsprechenden Trainingszeiten.

### **6 Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort**

*Vorstand / Cheftrainer / 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, Definition Sektoren in der Trainingshalle) und die Zusammensetzung der Trainingsgruppen.
- Informiert die betroffenen Personen (Funktionäre, Trainer, Athleten, Eltern, ...) über die getroffenen Massnahmen und definierten Abläufe.
- Organisiert bzw. koordiniert die zusätzlichen Reinigungsmassnahmen.
- Organisiert das nötige Desinfektionsmittel und bei Bedarf Schutzmasken und Handschuhe.
- Organisiert die Massnahmen im Zutrittsbereich der Sportanlage (Wartezonen, Abstands-markierungen, 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.)

*Trainer:*

- Tägliche Planung der Stationen-Rotationen der einzelnen Trainingsgruppen.
- Überwacht die 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 bzw. eine Gefahr für den Athleten besteht. Beim Sichern und Helfen am Gerät (Trainer unterschreitet die Distanz von 2m zum Athleten) trägt der Trainer eine Schutzmaske und Handschuhe.

*Athleten:*

- Vermeiden von Verletzungen durch Verzicht auf unnötiges Risiko im Training.
- Desinfektion der Kraftgeräte nach Gebrauch.
- Verwendung von persönlichem Kleinmaterial (Magnesia, Handstandklötze, etc.).

*Alle:*

- Halten sich an die geltenden Abstandsregeln und Hygienevorschriften.
- Desinfektion der Hände beim Zutritt sowie beim Verlassen der Trainingsinfrastruktur.
- Zeigen sich solidarisch und halten die Regeln des Schutzkonzepts mit hoher Eigenverantwortung ein.

## **7 Kommunikation des Schutzkonzeptes**

Der SVAT kommuniziert das Schutzkonzept in schriftlicher Form gegenüber seinen Mitgliedervereinen und Funktionären. Dabei erfolgt die primäre Kommunikation per E-Mail und umfasst folgende Verteiler:

- Präsidien der Mitgliedervereine
- Infoverantwortliche der Mitgliedervereine
- Sekretariate der Mitgliedervereine
- Trägerschaften der Nachwuchsförderung (RLZ/AGAG)
- Leiterinnen und Leiter / J&S Coaches

Das Konzept wird zudem auf folgenden Kanälen publiziert:

- Website SVAT
- Info-Post auf den sozialen Medien (Facebook / Twitter) mit Verlinkung zur Website
- Vereinsversand (Informationsbrief / E-Mail an die Vereinspräsidenten)

Die Vereinsführungen kommunizieren das Schutzkonzept bzw. wie dieses bei ihnen umgesetzt gegenüber ihren Funktionären, Leiterinnen und Leiter, Turnerinnen und Turner und Eltern sowie weiteren betroffenen Personenkreise (z.B. Medicals).

Die Trägerschaften der Nachwuchsförderung (RLZ/AGAG) und die Vereine senden dem Vorstand des SVAT ihre Umsetzungskonzepte zu.