



# **COVID-19 SCHUTZKONZEPT GYMNASTIKGRUPPE UND MÄDCHENRIEGE ZUMIKON GERÄTERIEGE**

## **1 Allgemeines**

### **1.1 Ausgangslage**

Das vorliegende Konzept basiert auf den neuen Empfehlungen des Bundesrates vom 29. Oktober 2020 und den Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte im Sport von BASPO/Swiss Olympic und zeigt auf, wie im Rahmen der geltenden, übergeordneten Schutzmassnahmen ein Training im Geräteturnen (Turnsport - Bereich Breitensport) stattfinden kann.

Basierend auf diesem hat die Gymnastikgruppe und Mädchenriege Zumikon ein Schutzkonzept für die Umsetzung in seinen Riegen erstellt.

Das Schutzkonzept wird der Gemeinde eingereicht, sowie die nötigen Massnahmen mit den verantwortlichen Personen (Hauswarte) koordiniert

### **1.2 Zielsetzungen**

Ziel ist es, den Trainingsbetrieb unter Einhaltung der aktuellen gesetzlichen Bestimmungen sicherzustellen.

### **1.3 Gültigkeit**

Dieses Konzept ist in dieser Form ab 29.10.2020 gültig und wird nach den neusten Weisungen vom Bundesrat laufend angepasst.

## **2 Übergeordnete Grundsätze im Sport**

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

- A Symptomfrei ins Training
- B Distanz halten (wenn immer möglich 1,5m Abstand)
- C Einhaltung der Hygieneregeln des BAG
- D Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten
- E Schutzmaskenpflicht

### 3 Erläuterungen

#### A | Symptomfrei ins Training

Turnerinnen sowie Leiterinnen 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 | Distanz und Gruppengrösse einhalten

Bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, in der Garderobe, bei Besprechungen, nach dem Training, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen sind 1.5 Meter Abstand einzuhalten und es gilt Maskenpflicht für Leiterinne und Turnerinnen ab 12 Jahre (siehe Punkt E). Auf das traditionelle Shakehands und Abklatschen ist weiterhin zu verzichten.

Für Sportaktivitäten von Kindern und Jugendlichen bis zum 16. Lebensjahr gelten keine neuen Einschränkungen von Trainings, weder im Innen- noch Aussenraum.

#### Helfen/Sichern:

Helfen und Sichern ist bei Jugendlichen bis 16 Jahren mit Maske erlaubt.

#### Beständige Gruppen

Die Trainingsgruppen bleiben beständig, d.h. diese bleiben unverändert.

#### C | Einhalten der Hygieneregeln

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach dem Training gründlich mit Seife wäscht, schützt sich und sein Umfeld.

#### D | Protokollierung der Teilnehmenden

Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führt der Verein (d.h. die Hauptleiterin) für sämtliche Trainingseinheiten Präsenzlisten. Die Person, die das Training leitet, ist verantwortlich für die Vollständigkeit und die Korrektheit der Liste.

#### Zutrittsbeschränkungen:

- In der Trainingsinfrastruktur halten sich nur die für den Turnbetrieb notwendigen Personen auf. Während der Trainingszeiten haben nur Leiterinnen und Turnerinnen Zugang zur Trainingshalle
- Begleitperson und Ausstehende (Eltern, Freunde, ...) haben **nur sofern nötig** Zutritt.
- **Beim Bringen und Abholen der Kinder durch die Eltern, warten die Eltern vor der Sporthalle.**

#### E | Schutzmaskenpflicht

In den Innenräumen/Garderoben der Sporthalle gilt allgemeine Maskenpflicht (ab 12 Jahre). Beim Training in der Sporthalle kann auf das Tragen einer Maske verzichtet werden, sofern genügend Raum vorhanden ist (**mindestens 15 m<sup>2</sup> pro Person**). Von der Schutzmaskenpflicht ausgenommen sind Kinder vor ihrem 16. Geburtstag. Leiterinnen, welche nicht aktiv am Training teilnehmen tragen eine Maske.

## 4 Trainingsformen, -spiele und -organisation im Geräteturnen

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

- Einturnen mit Matten (jede Turnerin hat ihre Matte und bleibt an Ort. Abstand mind. 1,5 m
- Auf Herumlaufen, Spiele und Stafetten etc. verzichten wir im Moment
- Schwerpunkte: Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination (keine Partnerübungen)
- Im Geräteturnen wird in Gruppen an verschiedenen Stationen (Geräten) trainiert. Fixgeräte Reck und Schaukelringe, Sprung und Boden sowie allfällige Zusatzstationen werden mit grossem Abstand zu diesen aufgestellt.
- Die einzelnen Trainingsgruppen halten Abstand untereinander.
- Geordneter Gerätewechsel, damit sich die Gruppen nicht vermischen.
- Bei Gerätewechsel an den Boden Hände desinfizieren
- **Helfen und Sichern ist bei Jugendlichen bis 16 Jahre mit Maske erlaubt, sollte aber auf ein Minimum beschränkt werden.**
- Leiterinnen halten nach Möglichkeit Abstand zu den jugendlichen Turnerinnen.

### 4.2 Material

Nach dem Training Reckstangen und Schaukelringe und allenfalls Handgeräte desinfizieren. Bei fest installierten Turngeräten (z.B. Sprossenwand) ist dies nicht notwendig. An sämtlichen Geräten müssen allfällige Blutspuren mithilfe von Desinfektionsmittel entfernt werden.

### 4.3 Risiko/Unfallverhalten

Es ist auf das Erlernen und Ausführen von komplexen und risikohaften Bewegungsabläufen zu verzichten.

## 5 Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

*Technische Leitung:*

Stellt ein Trainingsprogramm zusammen, bei welchem die Abstandsregeln einzuhalten, Rechnung getragen wird.

*Turnerinnen:*

Vermeiden Verletzungen durch Verzicht auf unnötiges Risiko.

## 6 Kommunikation des Umsetzungskonzeptes

Das Umsetzungskonzept wird den folgenden Gruppen zugestellt:

- Vorstand
- Leiterinnen
- Geräteturnerinnen/Eltern
- Gemeinde

Das Umsetzungskonzept auf unserer Webseite aufgeschaltet.

Für die Einhaltung des Konzeptes verantwortlich:

Marlies Meier, Leiterin Geräteriege Zumikon