



# COVID-19 SCHUTZKONZEPT GYMNASTIKGRUPPE UND MÄDCHENRIEGE ZUMIKON

## ALLGEMEINES

### 1.1 Ausgangslage

Das vorliegende Konzept basiert auf den neuen Empfehlungen des Bundesrates vom 14. April 2021 und den Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte im Sport von BASPO/Swiss Olympic und zeigt auf, wie im Rahmen der geltenden, übergeordneten Schutzmassnahmen ein Training im Turnsport (Bereich Breitensport) stattfinden kann.

Im Freien und in Innenräumen darf unter Einhaltung von bestimmten Massnahmen, Sport in Gruppen bis maximal 15 Personen betrieben werden. Für Sportaktivitäten von Kindern und Jugendlichen bis zum 20. Lebensjahr gelten keine Einschränkungen von Trainings, weder im Innen- noch Aussenraum. Wettkämpfe für Personen mit Jahrgang 2001 und jünger dürfen in allen Sportarten ohne Publikum stattfinden. Wettkämpfe bei den Erwachsenen sind mit max. 15 Personen und ohne Publikum auch wieder erlaubt. Dies gilt nur für Sportarten ohne Körperkontakt.

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, die schrittweise Normalisierung der Bewegungs- und Trainingsaktivitäten im Turnsport umzusetzen und die gesundheitlichen/epidemiologischen Vorgaben des BAG einzuhalten.

### 1.3 Gültigkeit

Dieses Konzept ist in dieser Form ab 19.04.2021 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 und Turner, sowie Leiterinnen und Leiter mit Krankheits-symptomen, dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hau-se, 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 (siehe Punkt E). Auf das traditionelle Shakehands und Abklatschen ist weiterhin zu verzichten.

##### **Training Gymnastikgruppe (Erwachsene)**

Training bis maximal 15 Personen (inkl. Leiterperson)

##### **Kitu und Mädchenriege/Geräteturnen (siehe auch spezielles Schutzkonzept Geräteriege)**

Für Sportaktivitäten von Kindern und Jugendlichen bis zum 20. Lebensjahr gelten keine neuen Einschränkungen von Trainings, weder im Innen- noch Aussenraum.

##### **Helfen/Sichern:**

Das Helfen und Sichern ist nur bei Jugendlichen bis 16 Jahren und mit Maske erlaubt. Bei Erwachsenen ist jeglicher Körperkontakt untersagt.

##### **Gruppengrösse Elki-Turnen**

Das Muki-Turnen ist mit max. 15 Personen (drinnen und draussen) erlaubt. Die Kinder sind bei der maximalen Gruppengrössen von 15 Personen mitzuzählen.

##### **Beständige Gruppen**

Die Trainingsgruppen sollen beständig sein, daher in möglichst gleicher Konstellation trainieren. Die Gruppeneinteilung ist von den entsprechenden Leitern vorzunehmen und umzusetzen.

#### **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 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 die folgenden Personen Zugang zur Trainingshalle: Leiterinnen und Leiter, Turnerinnen und Turner.
- 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.

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.

### **ELKI-Turnen:**

Für alle Begleitpersonen, Leiter und Leiterinnen gilt Maskenpflicht.

## **4. Trainingsformen, -spiele und -organisation**

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

Die technische Leitung erarbeitet ein Trainingsprogramm / Trainingskonzept, welches sich auf die folgenden Themen stützt:

- Kraft
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Koordination
- Sportartspezifische Inhalte (Sprünge, Schaukelringe, Barren, Boden)

Es ist auf ein stationäres Training zu achten, um den nötigen Abstand zwischen den Turnerinnen zu gewährleisten.

Während des Trainings sollen ausschliesslich Teile und Übungen geturnt / trainiert werden, welche keine Hilfestellungen von Leiter erfordern. Somit kann auf das Tragen von Masken und Handschuhe im Training verzichtet werden.

### **4.2. Material**

Handgeräte und Bälle werden vor einem Postenwechsel vom Benutzer desinfiziert. Bei fest installierten Turngeräten ist dies nicht notwendig. An sämtlichen Geräten müssen allfällige Blutspuren durch den Verursacher mithilfe von Desinfektionsmittel entfernt werden.

### **4.3. Risiko/Unfallverhalten**

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

## **5 Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort**

### *Technische Leitung:*

Ein Turnprogramm zu erstellen, in welchem dem Umstand, 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
- Technische Leitung
- Aktivriege
- Jugendriegen/Eltern
- Gemeinde

Das Umsetzungskonzept auf unserer Webseite aufgeschaltet.

Für die Einhaltung des Konzeptes verantwortlich:

Yvonne Wunderlin, Präsidentin Gymnastikgruppe und Mädchenriege Zumikon