



# COVID-19 SCHUTZKONZEPT GYMNASTIKGRUPPE UND MÄDCHENRIEGE ZUMIKON

## ALLGEMEINES

### 1.1 Ausgangslage

- 2 Das vorliegende Konzept basiert auf den neuen Empfehlungen des Bundesrates vom 17. Dezember 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 stattfinden kann.
- 3 Die Zertifikatspflicht gilt neu in Innenräumen für alle sportlichen und kulturellen Aktivitäten. Die bestehende Ausnahme für beständige Gruppen unter 30 Personen wird aufgehoben. Zudem gilt neu bei Veranstaltungen im Freien bereits ab 300 Teilnehmenden eine Zertifikatspflicht. Bisher lag die Grenze bei 1000 Teilnehmenden.

**Sport im Innenbereich:** Ab 16 Jahren gilt für alle Anwesenden (Leitende und Turnende) die 2G-Regel (geimpft oder genesen) **und** eine Maskenpflicht. Die Maske muss auch bei sportlichen Aktivitäten getragen werden. Vereine oder Sportanlagenbetreiber können freiwillig die 2G+ Regel einführen. Dabei wird neben dem 2G-Zertifikat ein negatives Testzertifikat verlangt. Kein Testzertifikat wird in dieser Konstellation benötigt, wenn die Impfung oder die Genesung maximal 120 Tage zurückliegt. Mit der 2G+ Regelung kann auf das Tragen einer Maske verzichtet werden. Wenn gemischte Gruppen (2G und 2G+) zusammen trainieren, gilt für **alle** Personen eine Maskenpflicht.

4

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.

### 4.1 Zielsetzungen

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

### 4.2 Gültigkeit

Dieses Konzept ist in dieser Form ab 17.12.2021 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

## 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

Für Personen, die sportliche oder kulturelle Aktivitäten ausüben, gibt es in Aussenbereichen neu keine Einschränkungen mehr. Bei Aktivitäten in Innenräumen müssen die Kontaktdaten der Personen erhoben werden und die Räumlichkeiten müssen über eine wirksame Lüftung verfügen, ansonsten bestehen keine Einschränkungen mehr.

### 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 I Schutzmaskenpflicht**

Zusätzlich zur Zertifikatspflicht, die ab 16 Jahren gilt, müssen alle ab 12 Jahren in den Innenräumen eine Maske tragen.

Wenn während der sportlichen Aktivität keine Maske getragen werden kann, müssen unbedingt die Kontaktdaten erhoben werden.

## **Muki-Turnen**

Im Muki-Turnen in Innenräumen gilt die Zertifikatspflicht für alle über 16 Jahren.

## **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