

Gymnastikgruppe und Mädchenriege



Geräteriege Zumikon Schutzkonzept gegen Covid-19

Das vorliegende Konzept basiert auf den neuen Empfehlungen des Bundesrates vom 23. Juni 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

Für Personen, die sportliche oder kulturelle Aktivitäten ausüben, gibt es in Aussenbereichen neu keine Einschränkungen mehr. Bei Aktivitäten in Innenräumen müssen die Kontaktdaten erhoben werden. Die Maskenpflicht, die Pflicht zur Einhaltung des Abstands sowie die Kapazitäts-beschränkungen werden aufgehoben

Umsetzung des Konzepts des STV:

Die Leiterinnen achten darauf, dass die übergeordneten Grundsätze und Hygieneregeln des BAG bei der Ankunft der Turnerinnen sowie während dem Training und beim Verlassen der Anlage eingehalten werden.

Wer krank ist, sich nicht wohl fühlt oder erkältet ist bleibt zuhause!

Zur genauen Planung und Gruppenzusammenstellung ist eine An-/Abmeldung obligatorisch.

Vor- und nach dem Training:

- Turnerinnen gehen zuhause vor dem Verlassen der Wohnung nochmals auf die Toilette, dass diese nur in dringenden Fällen benutzt werden muss.
- Bereits zuhause eine Frisur machen, welche während dem ganzen Training hält, so dass nicht ständig mit den Händen im Gesicht und an der Frisur rumgefummelt werden muss.
- Beim Weg zum Training nach Möglichkeit auf Fahrgemeinschaften verzichten.
- Die Turnerinnen kommen bereits umgezogen zum Training und müssen nur Jacken und Schuhe ausziehen. (Diese könnten im Gang vor den Hallen am Boden deponiert werden), der Ordnung halber würden wir es aber begrüssen, wenn die Turnerinnen die Jacken in einer Garderobe aufhängen und die Schuhe dort oben deponieren dürfen und in «Turntäppeli» die Treppe runter kommen (z.B. bei Nässe würde dies auch den Reinigungsaufwand für den Hallenwart verringern). Die Garderobentüre kann offenbleiben – eine Leiterin kontrolliert, dass sich nicht mehr als 4 Turnerinnen gleichzeitig in der Garderobe aufhalten und die Distanz gewahrt wird. Hände waschen.
- Beim Betreten der Turnhalle Hände desinfizieren. (Händedesinfektionsmittel vorhanden)

Während dem Training:

- Mindestabstand zwischen Personen 2 m
- Maximale Grösse der Trainingsgruppen 4 Turnerinnen + Leiterin (max. 5 Personen) (Protokolliert durch Leiterin Marlies Meier)

- Wir werden mit mehreren Gruppen gleichzeitig in der Halle trainieren – pro Person mindestens 10m².

Dies einzuhalten sollte problemlos möglich sein:

Fläche Sporthalle Farlifang – (Doppelhalle) 27x30 m = 810 m²
Maximal zulässige Personen 81 – wir sind maximal 46 Personen
(max. 38 Turnerinnen K1-K4 + max. 8 Leiterinnen)

Fläche Turnhalle Juch 26x14 m = 364 m²
Maximal zulässige Personen 36 – wir sind maximal 24 Personen
(max. 19 Turnerinnen K3+K4 + max. 5 Leiterinnen)

Trainingsablauf:

Einturnen:

Beim Einturnen hat jede Turnerin eine Matte, und bleibt während dem ganzen Einturnen auf dieser Matte.

Abstand zwischen den Matten innerhalb der Trainingsgruppe mind. 2 m

Abstand zwischen den einzelnen Trainingsgruppen mind. 5 m

Unsere Turnerinnen kennen dieses System mit dem Einturnen auf Matten – wir turnen auch zu normalen Zeiten fast immer so ein – auf das Aufwärmen mittels «Joggen» durch die Halle werden wir verzichten – dies kann auch an Ort gemacht werden.

Während der Einturnzeit kann eine Leiterin die nachher im Training benötigten Geräte aus dem Geräteraum in die Halle schieben, damit auch beim Aufstellen das Social-Distancing eingehalten werden kann.

Aufstellen der Stationen in den Trainingsgruppen – Anweisung so lange die Turnerinnen noch auf ihren Einturnmatten stehen.

Training:

Stationentraining: Wir werden 9-10 Stationen (im Farlifang) und 4-5 Stationen im Juch (je nach Teilnehmerzahl) aufbauen und pro Training wird jede Trainingsgruppe 4-5 Stationen absolvieren – im nächsten Training die anderen Stationen.

Auch dieses System ist unseren Turnerinnen bereits bekannt – neu sind nur die kleinen Trainingsgruppen mit nur 4 Turnerinnen pro Gruppe (normalerweise 8) und entsprechend kürzer ist die Zeit zwischen den Wechseln.

Bei jedem Gruppenwechsel können die Geräte mit glatter Oberfläche, welche von den Turnerinnen mit den Händen gehalten werden (Schaukelringe, Reckstange) mit Flächendesinfektionsmittel (vorhanden) abgewischt werden. Barrenholme oder Sprossenwand kann nicht desinfiziert werden – diese haben aber auch keine glatte Oberfläche was Übertragungsrisiko für Viren deutlich verringert. Vor der Station «Boden» Hände der Turnerinnen frisch desinfizieren (Händedesinfektionsmittel vorhanden).

Wir verzichten im Moment auf das Erlernen von neuen, schwierigen Teilen, was eine aktive Trainerhilfe bedarf. Langsamer, kontinuierlicher Wiederaufbau d.h. Kraft, Beweglichkeit, Körperspannung und Haltungsschulung sowie an den Geräten Training/Auffrischung von Grundelementen ohne Risiko, und ohne dass die Leiterinnen die Turnerinnen aktiv halten oder unterstützen müssen. Die Leiterin hält einen Abstand von mindestens 2 m zu den Turnerinnen.

Aufräumen:

Auch hier schieben die Turnerinnen die Geräte vor das richtige Geräteraumtor – dann übernehmen pro Geräteraum 1 Trainingsgruppe inklusive ihrer Leiterin das Verräumen der Geräte an den dafür vorgesehenen Ort (Einhaltung des Social-Distancing).

Mit diesen Massnahmen, sollte ein Training ab sofort problemlos möglich sein und das Ansteckungsrisiko kann auf ein Minimum reduziert werden.

Dass wir die Trainings wie oben beschrieben durchführen können sind wir auf die Unterstützung der Eltern angewiesen!

An-/resp. Abmeldung zum Training zwingend erforderlich, damit wir das Training genau planen können.

Wir bitten die Eltern zu kontrollieren, dass die Turnerinnen wirklich vorbereitet ins Training kommen. (Pünktlich, bereits umgezogen und frisiert).

Weiter bitten wir die Eltern, im Moment auf das Verfolgen des Trainings von der Zuschauertribüne aus zu verzichten.

Für die Einhaltung des Konzepts verantwortlich

Marlies Meier
Hauptleitung Geräteriege Zumikon