



COVID-19 Schutzmassnahmen

Bereich Breitensport + Volleyball



Version	Bezeichnung	Verfasser	Genehmiger	Gemeinde Küssnacht
1.1	Verfassung des Schutzkonzeptes gem. Vorgaben des STV und Swiss Volley	16. Mai 2020 M. Bürgin E. Isliker	17. Mai 2020 M. Gautschi	18. Mai 2020 Genehmigung
1.2	Update gem. neusten Kenntnissen STV und Swiss Volley	3. Juni 2020 M. Bürgin E. Isliker	4. Juni 2020 M. Gautschi	4. Juni 2020 Information
1.3	Lockerungen per 10.6.20	11. Juni 2020 M. Bürgin	12. Juni 2020	keine



Inhalt

A. Lockerungen per 10. Juni 2020	3
a. Gültigkeit	3
b. Wiederaufnahme des Turnbetriebes	3
B. Lockerungen per 6. Juni 2020, Schutzkonzept V1.2	4
a. Ausgangslage BAG Mitteilung 27. Mai 2020	4
b. Gültigkeit	5
c. Wiederaufnahme des Turnbetriebes	5
d. Infrastruktur	5
e. Nur symptomfrei ins Training	5
f. Abstand halten	5
g. Gründlich Hände waschen	6
h. Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden	6
i. Bestimmung Corona Beauftragte	6
C. 1. Lockerung per 18. Mai 2020	7
a. Ausgangslage	7
b. Gültigkeit	7
c. Risikogruppen	7
1 Allgemeines Schutzkonzept Version 1.1	8
1.1 Ausgangslage	8
1.2 Zielsetzungen	8
1.3 Übergeordnete Grundsätze	8
1.4 Gültigkeit	8
2 Risikobeurteilung und Triage	8
2.1 Krankheitssymptome	8
2.2 Wiederaufnahme des Turnbetriebes	9
2.3 Risikogruppen	9
3 An- und Abreise zum Trainingsort	9
4 Infrastruktur	10
4.1 Platzverhältnisse/Trainingsortverhältnisse	10
4.2 Umkleide/Dusche/Toiletten	10
4.3 Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur	11
4.4 Verteilung von mehreren Gruppen in größeren Sportanlagen	11
5 Trainingsformen, -spiele und -organisation	12
5.1 Einhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings-, bzw. Übungsformen	12



5.2	5-Punkte Plan	12
5.3	Hilfestellung im Geräteturnen	12
5.4	Bekleidung	12
5.5	Material	13
5.6	Risiko/Unfallverhalten	13
5.7	Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden	13
6	Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort.....	13
7	Kommunikation des Umsetzungskonzeptes	14
8	Zusatz: Schutzkonzept Geräteriege	15
8.1	Infrastruktur	15
8.1.1	Halle Zentrum	15
8.1.2	HesiHalle	15
8.2	Umkleide/Dusche/Toiletten	15
8.3	Organisation	15
8.4	Hilfestellung im Geräteturnen	15
8.5	Bekleidung	15
8.6	Turngeräte	15
9	Zusatz: Schutzkonzept Volleyball	16
9.1	Trainingseinheiten	16
9.2	Material	16
10	Anhang	17



A. Lockerungen per 10. Juni 2020

Die Gemeinde Küsnacht gewährt dem DTV Küsnacht zu allen Turnzeiten den Eintritt in die Turnhallen. Aus diesem Grunde kann das Schutzkonzept um eine weitere Lockerung angepasst werden.

a. Gültigkeit

Das angepasste Schutzkonzept V1.3 hat Gültigkeit ab **10. Juni 2020** und ersetzt lediglich den Punkt der Wiederaufnahme des Schutzkonzeptes V1.2, alle anderen Punkte bleiben weiterhin bestehen.

b. Wiederaufnahme des Turnbetriebes

Wiederaufnahme des Turnbetriebes ab 10. Juni 2020

- ElternKindTurnen
- Kinderturnen

B. Lockerungen per 6. Juni 2020, Schutzkonzept V1.2

a. Ausgangslage BAG Mitteilung 27. Mai 2020

Gemäss Mitteilung des Bundesamtes für Gesundheit vom 27. Mai 2020 ist der Trainingsbetrieb für alle Sportarten ab dem 6. Juni 2020 **ohne Einschränkung der Gruppengrösse** wieder erlaubt. Dies gilt auch für Sportaktivitäten, in denen es zu engem Körperkontakt kommt. In diesen Sportarten müssen die Trainings aber in beständigen Teams stattfinden und Präsenzlisten geführt werden. Als enger Kontakt gilt dabei die längerdauernde (>15 Minuten) oder wiederholte Unterschreitung einer Distanz von 2 Metern ohne Schutzmassnahmen.

Die weitgehende Normalisierung der Sportaktivitäten sowohl im Training wie auch im Wettkampf führt dazu, dass die Distanzregeln nicht ständig eingehalten werden können. Für eine effiziente Unterbrechung der Übertragungsketten ist daher im Rahmen der Containment-Massnahmen ein lückenloses Contact Tracing notwendig. Die Nachverfolgung enger Kontakte muss immer sichergestellt sein.

Im Volleyball gilt weiterhin: Körperkontakte gehören nicht zum Spielablauf; auf die traditionellen Hand-Shakes, High-Fives und Teamgruppierungen auf und neben dem Feld ist konsequent zu verzichten.

Neues Coronavirus: Lockerung der Massnahmen

Ab 6. Juni geöffnet oder gestattet

30 Treffen von maximal 30 Personen (ab 30. Mai)	300 Veranstaltungen und Kundgebungen mit maximal 300 Personen	 Trainings für alle Sportarten	 Präsenzunterricht an Mittel-, Berufs- und Hochschulen
 Theater und Kinos	 Zoos und botanische Gärten	 Schwimbäder und Wellness	 Bergbahnen
 Campingplätze	 Freizeitbetriebe	 Grössere Gruppen in Restaurants	 Erotikdienstleistungen
 Diskotheken und Nachtclubs	 Grenzen zu D, A, F (ab 15. Juni)	 Ferienlager (maximal 300 Personen)	

Weiterhin verboten

30+ Treffen von mehr als 30 Personen im öffentlichen Raum	300+ Veranstaltungen und Kundgebungen mit mehr als 300 Personen	 Sportwettkämpfe mit engem Körperkontakt
---	---	---

Nach wie vor gilt

 Abstand halten	 Maske tragen, wenn Abstand nicht möglich	 Hygiene beachten	 Möglichst Home-Office
--------------------	--	----------------------	---------------------------



b. Gültigkeit

Diese Lockerungen haben Gültigkeit ab **6. Juni 2020** und ersetzen die im Schutzkonzept 1.1 verfassten Massnahmen und ersten Lockerungen vom 18. Mai 2020.

c. Wiederaufnahme des Turnbetriebes

Folgende Gruppe hat ihren Betrieb am 26. Mai 2020 unter Einhaltung des Schutzkonzeptes 1.1 wieder aufgenommen

- Geräteriege (K4, K5, K6)

Folgende Gruppen können ihren Betrieb ab 8. Juni 2020 wieder aufnehmen

- Geräteriege (K1, K2, K3)
- Mädchenriege/Jugend sportgruppe
- Jugendriege (Buebejugi)
- Volleyball
- Mixed-Volleyball

Die unten aufgeführten Angebote bleiben bis zu den Sommerferien 2020 eingestellt

- Aktive
- Frauen

Die Sporthallen Küssnacht sind erst ab 17 Uhr für die Vereine geöffnet, deshalb bleiben untenstehende 2 Gruppen bis auf Weiteres eingestellt

- ElternKindTurnen
- Kinderturnen

d. Infrastruktur

Die Schulgemeinde Küssnacht hat am 2. Juni 2020 den DTV Küssnacht schriftlich über die Öffnung aller Turnhallen ab 17 Uhr informiert.

Folgende Grundsätze müssen neu ab dem 6. Juni eingehalten werden und ersetzen somit die in der Version 1.1 geschriebenen Daten.

e. Nur symptomfrei ins Training

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Trainingsbetrieb teilnehmen.

f. Abstand halten

Bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, in der Garderobe, bei Besprechungen, beim Duschen, nach dem Training, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen sind zwei Meter Abstand nach wie vor einzuhalten und auf das traditionelle Shakehands und Abklatschen ist weiterhin zu verzichten. Einzig im eigentlichen Trainingsbetrieb ist der Körperkontakt in allen Sportarten wieder zulässig. Pro Person müssen mindestens 10 m² Trainingsfläche zur Verfügung stehen, was bedeutet, dass bei unseren Trainings maximal untenstehende Personen teilnehmen dürfen



Sporthalle	Fläche ca.	Anzahl Personen (max)	Halle freigegeben ab 17.00 Uhr
Itschnach oben	295.20m ²	29	Ja
Itschnach unten	300.10 m ²	30	ja
Goldbach	300m ²	30	ja
Zentrum oben	353.06m ²	35	ja
Zentrum unten	322.51 m ²	32	ja
HesliHalle (Semihalle)	452.05m ²	45	Ja

g. Gründlich Hände waschen

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.

h. Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden

Die Aufenthalte aller Personen in der Halle sind schriftlich zu protokollieren. Hierzu ist die DTV Küsnacht «Covid-19 Trainingpräsenzliste 1.2» auszufüllen und umgehend - spätestens einen Tag nach dem Training - an die Präsidentin einzureichen.

i. Bestimmung Corona Beauftragte

Martin Gautschi, DTVK Präsidentin, wird die Kommunikation zu allen Organen intern wie extern übernehmen.



C. 1. Lockerung per 18. Mai 2020

a. Ausgangslage

Das Schutzkonzept für den Turnsport wurde gemäss den neusten Empfehlungen des BAG angepasst. Die schrittweise Lockerung der Massnahmen umfasst neu die Öffnung des Trainings für Turnerinnen und Turner über 65 Jahre.

b. Gültigkeit

Diese Lockerung hat Gültigkeit ab **18. Mai 2020** und ersetzen die im Schutzkonzept 1.1 verfassten Massnahmen.

c. Risikogruppen

Personen, welche gemäss Weisungen des BAG zu Risikogruppen gehören (>65-jährig oder mit bestimmten Vorerkrankungen), sollten spezielle Vorkehrungen treffen. Speziell sollten sie Orte mit hohem Personalaufkommen meiden. Empfohlen sind auch Spezial-Trainingszeiten. Es liegt in der Eigenverantwortung, welche Sportanlagen sie benutzen.



Schutzkonzept DTV Küssnacht Version 1.1

1 Allgemeines Schutzkonzept Version 1.1

1.1 Ausgangslage

Für die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes hat der Schweizerische Turnverband ein Schutzkonzept erstellt. Basierend auf diesem [Schutzkonzept](#) hat der DTV Küssnacht ein Schutzkonzept für die Umsetzung in seinen Riegen erstellt.

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

1.2 Zielsetzungen

Ziel dieses Schutzkonzeptes ist, die schrittweise Wiederaufnahme des Turnbetriebes in Küssnacht umzusetzen, und die gesundheitlichen/epidemiologischen Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) einzuhalten.

1.3 Übergeordnete Grundsätze

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

- Einhaltung der Hygieneregeln des BAG
- Social Distancing (2m Mindestabstand zwischen allen Personen; 10m² pro Person, kein Körperkontakt)
- Maximale Gruppengrösse von 5 Personen
- 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.

1.4 Gültigkeit

Dieses Konzept ist in dieser Form bis am **08.06.2020** gültig und wird nach den neuesten Weisungen des Bundesrates laufend angepasst.

2 Risikobeurteilung und Triage

2.1 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.



2.2 Wiederaufnahme des Turnbetriebes

Folgende Gruppen werden ihren Betrieb unter Einhaltung des Schutzkonzeptes wieder aufnehmen:

- Geräteriege (K4, K5, K6) Start Ende Mai 2020
- Mädchenriege/Jugendsportgruppe Start ab dem 11. Juni
- Jugendriege Start ab dem 11. Juni

Die oben erwähnten Riegen werden über dieses Konzept informiert. Die Entscheidung über die Wiederaufnahme des Turnbetriebes in den besagten Riegen liegt bei den jeweiligen Leiterinnen in Zusammenarbeit mit der DTV Küssnacht Präsidentin + TK-Präsidentin.

Die unten aufgeführten Angebote bleiben bis auf weiteres eingestellt.

- ElternKindTurnen (Turnhallen nicht vor 17 Uhr für Vereine geöffnet)
- Kinderturnen (Turnhallen nicht vor 17 Uhr für Vereine geöffnet)
- Aktive
- Frauen
- Geräteriege (K1, K2, K3)
- Volleyball
- Mixed-Volleyball (Schutzkonzept von Zumikon wird angewandt, da sie in der Turnhalle Farlifang Zumikon spielen)

2.3 Risikogruppen

Personen, welche gemäss Weisungen des BAG zu Risikogruppen gehören (>65-jährig oder mit bestimmten Vorerkrankungen), haben bis auf weiteres **keinen Zugang** zum Trainingsbetrieb.

3 An- und Abreise zum Trainingsort

Bei der Anreise ist nach Möglichkeit auf die Benutzung 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 aufhalten dürfen, richtet sich nach der zur Verfügung stehenden Grundflächen der Sporthallen. Der minimale Platzbedarf von 10m² pro Person muss eingehalten werden. Die Vorgaben sind auch bei allfälligem Gerätauf- und abbau einzuhalten.

Die Schulanlagen von Küssnacht verfügen über die in der Tabelle aufgeführten Trainingshallen. Die theoretische Höchstzahl zugelassener Personen (gemäss zu Verfügung stehender Fläche), zeigt die maximale Anzahl Personen pro Halle an und darf nicht überschritten werden.

Sporthalle	Fläche ca.	Anzahl Personen (theoretisch)	Halle freigegeben ab 17.00 Uhr
Itschnach oben	295.20m ²	29	Ja
Itschnach unten	300.10 m ²	30	ja
Goldbach	300m ²	30	ja
Zentrum oben	353.06m ²	35	ja
Zentrum unten	322.51 m ²	32	ja
HesliHalle (Semihalle)	452.05m ²	45	Ja

4.2 Umkleide/Dusche/Toiletten

Die Umkleideräume und Duschen bleiben geschlossen. Alle am Trainingsbetrieb teilnehmenden Personen erscheinen in adäquater Sportkleidung zum Training.

Toiletten stehen den anwesenden Personen zur Verfügung unter Einhaltung der Hygiene Vorschriften des BAG, wobei die Toiletten so wenig wie nötig benützt werden sollten.

Das Desinfizieren der Türklinken wird mit dem Hauswartteam abgesprochen und gemeinsam definiert.



4.3 Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur

Grundsatz

- Wer sich krank fühlt, bzw. Symptome ausweist, hat keinen Zutritt bzw. erscheint nicht zum Training.
- Personen, welche gem. BAG zur Risikogruppe gehören, haben keinen Zutritt
- Wir appellieren an die Solidarität und Eigenverantwortung der involvierten Personen

Zutrittseinschränkungen

- In der Trainingsinfrastruktur halten sich nur die für den Turnbetrieb erforderlichen Personen auf. Während der Trainingszeiten haben nur folgende Personen Zugang zur Trainingshalle:
 - Leiterinnen und Leiter
 - Turnerinnen und Turner
 - Funktionäre
 - Reinigungspersonal
- Begleitpersonen und aussenstehende (**Eltern**, Freunde, Verwandte, Gspändli...) haben **keinen Zutritt**

Organisation

Beim Wechsel zwischen Trainingseinheiten warten die Personen der nachfolgenden Trainingsgruppen in der Regel vor der Halle unter Einhaltung der Distanzregel von 2m, bis die vorhergehende Gruppe das Gebäude verlassen hat.

Ein direkter Kontakt zwischen den verschiedenen Gruppen ist zu vermeiden.

Nach Abschluss ihrer Trainingseinheit müssen die Turnenden sowie Leiter, sofern nicht in der nachfolgenden Trainingseinheit eingeplant, die Halle so schnell wie möglich verlassen.

Zwischen den einzelnen Trainingseinheiten muss eine Karenzzeit von **mindestens 15 Minuten** vorgesehen werden, um ein direktes Aufeinandertreffen von verschiedenen Trainingsgruppen zu vermeiden.

4.4 Verteilung von mehreren Gruppen in größeren Sportanlagen

Innerhalb der gleichen Trainingszeit dürfen mehrere Trainingsgruppen gleichzeitig in der Halle trainieren, sofern die theoretische Anzahl Personen – Referenz #4.1 Anzahl Personen (theoretisch) – eingehalten wird.

Der Kontakt zwischen den einzelnen Trainingsgruppen ist durch eine geeignete Rotationsplanung zu verhindern (z.B. eine Gruppe am Reck, eine Gruppe am Bodenturnen, eine andere Gruppe macht Kraftübungen, etc.).

Innerhalb der Trainingsgruppen muss zwischen den Personen immer ein Abstand von 2m eingehalten werden.



5 Trainingsformen, -spiele und -organisation

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

Die Leiterinnen und Leiter erarbeiten in den kommenden Tagen ein neues Trainingsprogramm / Trainingskonzept, welches sich auf die folgenden Themen stützt:

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

5.2 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 der übergeordneten Grundsätze des Schutzkonzeptes Breitensport.
- 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.

5.3 Hilfestellung im Geräteturnen

Im Geräteturnen kommt es im Training grundsätzlich zu keinem Körperkontakt zwischen den Turnerinnen und Turnern.

Auf eine direkte Hilfestellung durch die Trainerin und Trainer ist bis auf weiteres zu verzichten.

Nur bei Gefahr für die Turnenden wird eingegriffen, 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.

5.4 Bekleidung

Um Verunreinigungen/Kontaminierungen von Turngeräten zu vermeiden, ist auf das Trainieren mit freiem Oberkörper oder in Tops zu verzichten.



5.5 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.

5.6 Risiko/Unfallverhalten

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

5.7 Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden

Die Aufenthalte aller Personen in der Halle sind schriftlich zu protokollieren. Hierzu ist die DTV Küssnacht «Covid-19 Trainingpräsenzliste» auszufüllen und umgehend – spätestens einen Tag nach dem Training - an die TK-Präsidentin einzureichen.

6 Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

Präsidentin Martine Gautschi

- Verantwortung zur Planung, Umsetzung und Kommunikation des Schutzkonzeptes
- Absprache mit Behörden, Gemeinde und Hauswartteam
- Organisiert das nötige Desinfektionsmittel und bei Bedarf Schutzmasken und Handschuhe
- Kommunikation eines Entscheides (z.B. Reduktion von Turnenden) an die betroffenen Mitglieder

TK-Präsidentin Bettina Dozza – Wolfer

- Überwacht punktuell die Einhaltung der Vorgaben vor Ort
- Ablage der COVID-19 Trainingspräsenzlisten
- Kommunikation zu den Riegenleiterinnen
- Ansprechperson bei COVID-19 Fragen

Riegenleiterinnen und -leiter

- Trainingsplanung und Rotation der einzelnen Trainingsgruppen
- Überwachung der Einhaltung der Abstandsregeln im Trainingsbetrieb
- Planung und Umsetzung der Trainingsinhalte
- Aktives Eingreifen/Hilfestellung erfolgt nur wenn es zwingend notwendig ist
- Kommunikation zu den Turnenden
- Verantwortung Zu- und Austrittskontrolle

Turnende

- Vermeiden Verletzungen durch Verzicht auf unnötiges Risiko.



Alle

- Einhaltung der geltenden Abstandsegegn und Hygienevorschriften
- Zeigen sich solidarisch und halten die Regeln des Umsetzungskonzeptes mit hoher Eigenverantwortung ein.
- Alle müssen ihr **eigenes Handdesinfektionsmittel** in die Halle mitbringen.

7 Kommunikation des Umsetzungskonzeptes

Das Umsetzungskonzept wird den folgenden Gruppen zugestellt

- Vorstand
- Aktivmitglieder
- Jugendmitglieder
- Gemeinde Küssnacht (zur Genehmigung)
- Hauswartteam Schulen Küssnacht (Koordination und Austausch)

Die Zustellung des Konzeptes erfolgt per E-Mail bis spätestens zwei Tage vor dem ersten Training. Weiter wird das Umsetzungskonzept auf unserer Webseite publiziert und ein Facebook Info-Post verfasst.



8 Zusatz: Schutzkonzept Geräteriege

8.1 Infrastruktur

8.1.1 Halle Zentrum

1 Trainingsgruppe à 4 Turnende + 1 Coach in einer Halle (unten und oben).

8.1.2 HesiHalle

In der HesiHalle können 2 Gruppen gleichzeitig trainieren, Abtrennung in der Mitte der Halle. Jede Hälfte ist durch einen separaten Eingang (regulärer Eingang oder Geräteraumtore) erschlossen. In der HesiHalle können max. 4 Geräte aufgebaut werden. Um Rotationen an den Geräten zwischen den Gruppen zu vermeiden turnen beide Gruppen pro Training ausschliesslich an 2 Geräten.

8.2 Umkleide/Dusche/Toiletten

- Max. 1 Person darf die Toiletten zu einem bestimmten Zeitpunkt benutzen
- Obligatorisches Händewaschen zwischen den Gerätewechseln (alle 45 Minuten) bei den WC Anlagen erfolgt einzeln.

8.3 Organisation

- Turnende warten vor dem Trainingsbeginn mit vorgesehenem Abstand vor der Halle im Freien.
- Bei Anwesenheitskontrolle & Protokollierung wird nach spezifischen COVID-19 Symptomen gefragt.

Angepasste Trainingszeiten

17.45 – 19.45 Uhr

20.00- 22.00 Uhr

8.4 Hilfestellung im Geräteturnen

- Pro 4er Gruppe wird max. ein Leiter vorhanden sein (max. 5 Personen pro Gruppe)
- Erfahrene Gruppen haben keinen Leiter zur Verfügung.
- Um die aktive Hilfestellung zu minimieren wird das Training auf Basis-Element & Wiederaufbau fokussiert, sodass keine physische Unterstützung der Turnenden nötig ist
- Auf das Erlernen neuer Elemente wird vorerst verzichtet

8.5 Bekleidung

Im Geräteturnen Küsnacht sind bis auf weiteres Turntops aufgrund Körper-Kontaktflächen-Minimierung untersagt.

8.6 Turngeräte

- Bei Gerätewechseln ist das Händewaschen & Desinfizieren obligatorisch.



9 Zusatz: Schutzkonzept Volleyball

Das STV Schutzkonzept Breitensport deckt sich nicht in allen Punkten mit dem Schutzkonzept von Swiss Volley. Unten aufgeführt sind die zusätzlichen Volleyballbestimmungen von Swiss Volley

- Es wird komplett ohne Körperkontakte gespielt und trainiert (keine High-Fives).

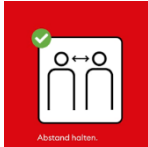
9.1 Trainingseinheiten

- Aufwärmübungen finden immer unter Einhaltung der 2m Regelung und wenn möglich im Freien statt.
- In einer Einzelhalle dürfen max. 4 Spielerinnen pro Feldhälfte trainieren (eine Volleyballfeldhälfte beträgt 81m² und somit stehen 20.25 m² pro Person zur Verfügung).
- In Mehrfachturnhallen solange die Trainings innerhalb der Feldbegrenzung stattfinden, darf auch auf benachbarten Feldern trainiert werden (1 Halbfeld = 1 Kleingruppe).
- Die Spielerinnen wechseln nie die Trainingsgruppe und die Kleingruppen bleiben die ganze Trainingseinheit auf ihrer Feldhälfte. Alle Übungsformen müssen den 2m Abstand zwischen den Spielern garantieren. Die Spiel- resp. Trainingsform muss dementsprechend geplant und ausgeführt werden.
- Die Trainerin muss immer mindestens 2m Abstand von den Spielerinnen halten, um die Social Distancing-Vorgaben einzuhalten.
- Bei Übungsbesprechungen darf maximal eine Gruppe von fünf Personen gebildet werden.
- Die Felder werden von hinten nach vorne zugeteilt und aufgefüllt. Die Spielerinnen auf dem vordersten Feld verlassen die Anlage als erste.

9.2 Material

- Der Auf- und Abbau der Felder erfolgt durch die Anwesenden.
- Das Material wird nach dem Training desinfiziert.
- Die Bälle werden vor und nach dem Training aber auch regelmässig während des Trainings desinfiziert.

10 Anhang



Abstand halten

Halten Sie Abstand zu anderen Menschen. Eine Ansteckung mit dem neuen Corona Virus kann erfolgen, wenn man zu einer erkrankten Person weniger als zwei Meter Abstand hält. Indem Sie Abstand halten, schützen Sie sich und andere vor einer Ansteckung.

Einhaltung der Distanz sowohl für Sportaktivitäten im Freien und in Sport- und Trainingshallen. 10 Quadratmeter pro Person oder 2 m Distanz.

Aktivitäten und Training in Kleingruppen bis max. 5 Personen

Abstand halten im öffentlichen Verkehr

Der ÖV ist wichtig für eine funktionierende Wirtschaft. Und viele Menschen sind auf ihn angewiesen. Das Grundangebot bleibt deshalb bestehen. Benutzen viele Personen ein öffentliches Verkehrsmittel gleichzeitig, können sie nicht genügend Abstand voneinander halten. Sie riskieren dann, sich mit dem neuen Corona Virus anzustecken.

- Verzichten Sie auf Fahrten mit dem ÖV
- Nutzen Sie für den Trainingsweg wo immer möglich den Langsamverkehr (zu Fuss, Fahrrad, EBike)
- Sind Sie dennoch auf ÖV angewiesen, halten Sie die Hygiene- und Verhaltensregeln ein



Gründlich Hände waschen: Vor und nach dem Training!

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Indem Sie Ihre Hände regelmässig mit Seife waschen, können Sie sich schützen. Trocknen Sie sie mit einem sauberen Handtuch, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papiertuch oder einer einmal benutzbaren Stoffhandtuchrolle.

Was muss ich noch beachten?

Am besten tragen Sie keine Ringe. Falls Sie einen Ring tragen: Ziehen Sie ihn vor dem Händewaschen aus, reinigen Sie ihn mit Seife und trocken Sie ihn gut.

Pflegen Sie Ihre Haut: In lädiertes Haut können sich «Mikrobennester» bilden.

Verwenden sie zur Pflege der Haut eine Feuchtigkeitscreme.



Händeschütteln vermeiden

Je nachdem, was wir gerade angefasst haben, sind unsere Hände nicht sauber.

Ansteckende Tröpfchen aus Husten und Niesen können sich an den Händen befinden.

Sie gelangen an Mund, Nase oder Augen, wenn man diese berührt. Darum ist es wichtig, das Händeschütteln zu vermeiden. Gegen Ansteckung können wir uns schützen, indem wir:

- Keine Hände schütteln; auf Sportrituale mit Berührungen verzichten
- Auf Begrüssungsküsse verzichten
- Nase, Mund und Augen besser nicht berühren