

COVID-19 SCHUTZMASSNAHMEN IM TURNSPORT

Sportart Rhythmische Gymnastik

Version 1.1 / Verfasser Felix Stingelin
30.04.2020



1 Allgemeines

1.1 Ausgangslage

Im Rahmen der Beschlüsse des Bundesrates vom 16. April 2020 hat das Departement für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport (VBS) den Auftrag erhalten, ein Konzept zur Lockerung der Massnahmen im Bereich des Sports zu erarbeiten. Das vorliegende Konzept basiert auf den Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte im Sport des Fachgremium BASPO/Swiss Olympic und zeigt auf, wie im Rahmen der geltenden, übergeordneten Schutzmassnahmen ein Training im Turnsport (Bereich Spitzensport) wieder stattfinden kann.

Auf Basis des vorliegenden Schutzkonzeptes muss von den Trägerschaften der Nachwuchsförderung (RLZ/KTZ) und Vereinen ein individuelles Konzept erstellt werden, welches mit den Schutzkonzepten der Betreiber der Sportanlagen abgeglichen werden muss. Das individuelle Konzept muss nicht von einer Behörde genehmigt werden. Die zuständigen Behörden können jedoch eine Sportaktivität verbieten oder eine Anlage schliessen, wenn kein oder ein nicht ausreichendes Schutzkonzept vorliegt.

1.2 Zielsetzungen

Ziel ist es, die schrittweise Wiederaufnahme der Bewegungs- und Trainingsaktivitäten im Turnsport umzusetzen, und die gesundheitlichen/epidemiologischen Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) einzuhalten.

Die Verantwortung zur Umsetzung der Schutzmassnahmen liegen bei den einzelnen Organisationen, Vorstand, J+S Coaches, Leiter sowie sowie den Gymnastinnen.

1.3 Übergeordnete Grundsätze

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

- Einhaltung der Hygieneregeln des BAG
- Social-Distancing (2m Mindestabstand zwischen allen Personen; 10m² pro Person; kein Körperkontakt)
- Maximale Gruppengrösse von fünf Personen gemäß aktueller behördlicher Vorgabe. 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.

2 Risikobeurteilung und Triage

2.1 Krankheitssymptome

a. Krankheitssymptome

Sportlerinnen und Sportler und Coaches 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. Risikogruppen

Die Athleten im Spitzensportbereich und die angestellten Trainer gehören vom Alter her in der Regel nicht zur Risikogruppe.

Personen, welche gemäss Weisungen des BAG zu Risikogruppen gehören (>65-jährig oder mit bestimmten Vorerkrankungen), haben während des Trainingsbetriebs keinen Zutritt zur Trainingsinfrastruktur.

3 Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort

3.1 An- und Abreise zum Trainingsort

Bei der Anreise ist nach Möglichkeit auf die Verwendung 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 Einhaltung der Distanzregelung und der minimale Platzbedarf von 10m² pro Person muss sowohl in der Trainingshalle (=Trainingsfläche), als auch in einem separaten Kraft-, Tanzraum oder Büroräume (oder ähnlichem) zwingend eingehalten werden.

4.2 Umkleide/Dusche/Toiletten

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

Die Toiletten stehen den anwesenden Personen zur Verfügung unter Einhaltung der Hygiene Vorschriften des BAG.

Die Reinigung (der Sportstätte) erfolgt in Absprache mit den Sportanlagenbetreibern.

Neben der üblichen Reinigung der Sportstätte sind

- die Türklinken 2x täglich zu desinfizieren.
- die WCs sind täglich zu reinigen.

4.3 Getränke-/Snack-Automaten (sofern vorhanden) sind täglich zu reinigen Verpflegung (z. B. Café in Sportanlagen, Automaten etc.)

Hier gelten die Vorgaben des Bundes für Gastronomiebetriebe.

Die von der Rhythmischen Gymnastik belegten Sportanlagen in der Schweiz verfügen in der Regel nicht über Cafés oder Restaurants.

Der Betrieb von Automaten (Kaffee, Getränke, Snacks, ...) ist grundsätzlich möglich.

4.4 Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur

Zutrittsbeschränkungen:

- In der Trainingsinfrastruktur halten sich nur die für den Betrieb notwendigen Personen auf. Während der Trainingszeiten haben nur die folgenden Personen Zugang zur Trainingshalle (= Gebäudekomplex) Trainer, Athleten, Funktionäre, medizinisches Personal und Reinigungspersonal und Lieferanten.
- Begleitperson (Eltern, Freunde, ...) haben **keinen** Zutritt.
- Risikogruppen gem. Kap. 2.1 haben **keinen** Zutritt.

Organisation:

Beim Wechsel zwischen Trainingsgruppen warten die Personen der nachfolgenden Trainingsgruppe in einem definierten Warteraum vor dem Gebäudekomplex unter Einhaltung der Distanzregeln von 2m. Nach dem Verlassen der vorhergehenden Gruppe, kann das Gebäude betreten werden.

Sollte die Infrastruktur über genügend grosse Innenräume/Vorräume verfügen, kann der Warteraum auch im Gebäudeinnern vorgesehen werden.

Die entsprechenden Warteräume sind zu kennzeichnen. Durch diese Massnahmen wird der direkte Kontakt zwischen den verschiedenen Gruppen vermieden.

Beim Einlass ist eine Art Schleuse vorzusehen, welche alle Personen einzeln durchschreiten müssen. Allenfalls sind der Schleuse sind zusätzlich Abstandsmarkierungen anzubringen.

1. Eine von der Trägerschaft bestimmte Person (z.B. der Trainer) kontrolliert den Ablauf und befragt jede Person zu seinem aktuellen Gesundheitszustand.
2. Beim Eintritt müssen sich alle Personen die Hände desinfizieren. Die Betreiber der Infrastruktur bzw. die Trägerschaft stellen sicher, dass entsprechendes Desinfektionsmaterial vorhanden ist.

Nach Abschluss ihrer Trainingseinheit müssen die Gymnastinnen und Trainer, sofern nicht in der nachfolgenden Trainingseinheit eingeplant, so schnell wie möglich die Trainingsinfrastruktur verlassen.

Beim Austritt müssen sich alle Personen die Hände desinfizieren.

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

Information:

Im Eingangsbereich sowie an weiteren Orten im Gebäude ist das BAG-Plakat «So schützen wir uns» aufzuhängen (Download: Homepage BAG).

4.5 Verteilung von mehreren Gruppen in größeren Sportanlagen

Innerhalb des gleichen Trainingsblocks dürfen mehrere Trainingsgruppen gleichzeitig in der Trainingshalle trainieren, sofern sich bezogen auf die Grundfläche der Trainingshalle der minimale Platzbedarf von 10m² pro Person eingehalten wird.

Der Kontakt zwischen den einzelnen Trainingsgruppen ist durch eine geeignete Rotationsplanung und der Zuweisung von spezifischen Sektoren zu verhindern (z.B. eine Gruppe Ballett und eine Gruppe auf der RG-Fläche). Dies gilt auch beim Aufwärmen.

Bei einer Trainingshalle dürfen sich zur gleichen Zeit max. 3 Trainingsgruppen aufhalten, um sicherzustellen, dass die räumliche Distanz zwischen den verschiedenen Trainingsgruppen eingehalten werden kann.

4.6 Sportanlagen mit mehreren Nutzergruppen

Sollte die Sportanlage mehrere verschiedene Nutzergruppen haben, so muss die Einhaltung und Umsetzung der Schutzkonzepte übergeordnet koordiniert werden.

5 Trainingsformen, -spiele und -organisation

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

Ausgangslage/Grundsätzliches:

Die Rhythmische Gymnastik gibt es in zwei Formen: als Einzelsport und als Gruppen à 5 Gymnastinnen.

Die Gymnastinnen benützen bei der Ausübung ihres Sports verschiedene Handgeräte (Seil, Ball, Band, Reif & Seil).

In der Rhythmischen Gymnastik bestehen in der Schweiz keine sportartspezifische Infrastruktur. Es wird auf allen Stufen (Verbandszentrum, Trägerschaften der Nachwuchsförderung RLZ/KTZ, Vereine) in öffentlichen oder privaten Sportanlagen trainiert.

Wird die Rhythmische Gymnastik als Einzelsport ausgeübt, so kommt es zu keinem Körperkontakt zwischen den Gymnastinnen.

Wird die Rhythmische Gymnastik als Gruppe betrieben so wird während der Übung die Distanz von 2m zwischen den Gymnastinnen oft unterschritten und es kommt auch zu direktem Körperkontakt. Weiter werden bei Würfeln während der Übung die Handgeräte zwischen den Gymnastinnen weitergegeben.

Zwischen Trainer und Gymnastin kommt es im Training zu keinem zwingenden Körperkontakt. Die Korrekturen und Anweisungen können verbal oder visuell durch Vorzeigen erfolgen.

Es gibt keine Situationen in denen, die Trainerin aus Sicherheitsgründen aktiv Eingreifen muss.

Priorisierung:

Bei der Planung der Trainingsgruppen ist den STV-Kaderathleten (SO-Card Gold, Silber, Bronze, Elite, National, Regional) den Vorzug zu geben.

Innerhalb der verschiedenen Kaderathleten gilt folgende Priorisierung: Elite – Junioren – Nachwuchs – weitere Gymnastinnen.

Trainingsgruppen:

Eine Trainingsgruppe besteht aus max. 5 Personen (inkl. Trainer).

Die Zusammensetzung der Trainingsgruppen soll über die Zeit möglichst konstant und unverändert bleiben.

Trainingsorganisation:

Siehe Kap. 4.4

Trainingsformen/Trainingsinhalte:

Das Training im Einzel ist unproblematisch, da es zu keinem Körperkontakt mit anderen Gymnastinnen kommt.

Gruppen-Training ist im Moment nur bedingt möglich. Würfe/Wechsel sind unter Einhaltung der maximalen Gruppengrösse (siehe Definition Trainingsgruppen) sowie des Abstands von 2m zwischen den Gymnastinnen möglich. Kollaborationen/Formationen, bei denen es zu Unterschreitung des Minimalabstands oder zu Körperkontakt kommt, sind bis auf weiteres nicht erlaubt.

Nachdem die Gymnastinnen, bedingt durch den Lockdown, seit mehreren Wochen nicht sportartspezifisch trainiert haben, ist ein langsamer, kontinuierlicher Wiederaufbau zu planen.

Phase 1 (ca. Woche 1-3):

- Leichte Belastung, geringe Trainingsumfänge (ca. 50%)
- Max. 1 Trainingseinheit pro Tag
- Grundschultraining und Ballett zur Wiederangewöhnung
- Kraftaufbau

Phase 2 (ca. Woche 4-5):

- Langsame, vorsichtige Steigerung der Intensität und Trainingsumfänge (ca. 75%)
- Langsames angehen von schwierigeren Elementen und Kombination

Phase 3 (ca. ab Woche 5)

- Rückkehr (soweit möglich) zur normalen Trainingsbelastung und -intensität

Die genaue Ausgestaltung des Aufbauprogramms müssen die Trainer **individuell** auf ihre Gymnastinnen abstimmen.

Hilfestellung durch den Trainer:

- Auf direkte Hilfestellungen durch den Trainer wird bis auf Weiteres verzichtet.
- Korrekturen/Anweisungen sind verbal oder visuell durch Vorzeigen vorzunehmen.

Bekleidung:

Um Verunreinigungen/Kontaminierungen von Turngeräten zu vermeiden, ist im Wettkampfdress, T-Shirt oder Funktionsshirt zu trainieren.

5.2 Material

Handgeräte

Die Gymnastinnen verwenden nach Möglichkeit ihre persönlichen Handgeräte und reinigen diese regelmässig.

Gemeinschaftlich genutzte Handgeräte sind nach jeder Trainingseinheit mit Desinfektionsmittel zu reinigen.

Kraftgeräte

Im Athletik-/Krafttraining sind wo immer möglich die eignen Geräte (Gymnastikbänder, ...) zu verwenden. Diese sind von den Gymnastinnen regelmässig zu reinigen.

Hanteln und Kraftgeräte (und ähnliches) sind nach der Verwendung durch die jeweiligen Gymnastinnen mit Desinfektionsmittel zu reinigen.

5.3 Risiko/Unfallverhalten

Durch einen langsamen, kontinuierlichen Wiederaufbau über mehrere Phasen (siehe Kap. 5.1) wird das Unfall- und Verletzungsrisiko minimiert.

5.4 Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden

Die Cheftrainer oder Verantwortlichen der Trägerschaften und Vereine führen namentliche Listen der einzelnen Trainingsgruppen und den entsprechenden Trainingszeiten.

6 Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

Vorstand / Chefspitzensport / J+S Coach:

- Hat die Verantwortung für die Planung, Umsetzung und Kommunikation des Schutzkonzepts in seiner Sportinfrastruktur.
- Hat Kontakt zu den Besitzern/Betreibern der Trainingsinfrastruktur, spricht geplante Massnahmen mit diesen ab und berücksichtigt allfällige zusätzlichen Auflagen von dieser Seite.
- Plant unter Einbezug seiner Trainer die Trainingsorganisation (Trainingsblöcke/Trainingszeiten, max. Anzahl Trainingsgruppen pro Trainingsblock, Definition Sektoren in der Trainingshalle) und die Zusammensetzung der Trainingsgruppen.
- Informiert die betroffenen Personen (Funktionäre, Trainer, Athleten, Eltern, ...) über die getroffenen Massnahmen und definierten Abläufe.
- Organisiert bzw. koordiniert die zusätzlichen Reinigungsmassnahmen.
- Organisiert das nötige Desinfektionsmittel und bei Bedarf Schutzmasken und Handschuhe.
- Organisiert die Massnahmen im Zutrittsbereich der Sportanlage (Wartezonen, Abstandsmarkierungen, Zutrittsprotokolle, ...)
- Überwacht (punktuell) die Einhaltung der Vorgaben vor Ort. (Eine durchgehende Überwachung ist organisatorisch nicht möglich. Es wird hier an Selbstverantwortung und die Solidarität aller Beteiligten appelliert.)

Trainer:

- Tägliche Planung der Rotationen der einzelnen Trainingsgruppen.
- Überwacht die Einhaltung der Abstandsregeln im Trainingsbetrieb (zwischen den Personen der jeweiligen Trainingsgruppe sowie zwischen den verschiedenen Trainingsgruppen).
- Planung und Umsetzung der Trainingsinhalte.
- Auf aktive Hilfestellungen wird verzichtet.

Gymnastinnen:

- Wenn möglich Verwendung von persönlichen Handgeräten.
- Desinfektion der Handgeräte und Kraftgeräte nach Gebrauch.
- Vermeiden von Verletzungen durch Verzicht auf unnötiges Risiko im Training.

Alle:

- Halten sich an die geltenden Abstandseglern und Hygienevorschriften.
- Desinfektion der Hände beim Zutritt sowie beim Verlassen der Trainingsinfrastruktur.
- Zeigen sich solidarisch und halten die Regeln des Schutzkonzepts mit hoher Eigenverantwortung ein.

7 Kommunikation des Schutzkonzeptes

Der Schweizerische Turnverband kommuniziert das Schutzkonzept in schriftlicher Form gegenüber seinen Mitgliederverbänden, Vereinen und Funktionären. Dabei erfolgt die primäre Kommunikation per E-Mail und umfasst folgende Verteiler:

- Präsidien der Mitgliederverbände und Vereine
- Infoverantwortliche der Mitgliederverbände
- Sekretariate der Mitgliederverbände
- Trägerschaften der verschiedenen Sportarten
- Trägerschaften der Nachwuchsförderung
- Funktionäre und Ressort-/Fachgruppenmitglieder des STV
- Leiterinnen und Leiter / J&S Coaches

Das Konzept wird zudem auf folgenden Kanälen publiziert:

- Website STV
- Info-Post auf den sozialen Medien (Facebook / Twitter) mit Verlinkung zur Website
- Vereinsversand (Informationsbrief / E-Mail an die Vereinspräsidenten)

Die Mitgliederverbände informieren die Vereine in ihrem Verbandsgebiet über das Schutzkonzept. Die Vereinsführungen kommunizieren das Schutzkonzept bzw. wie dieses bei ihnen umgesetzt gegenüber ihren Funktionären, Leiterinnen und Leiter, Turnerinnen und Turner sowie Eltern.

Im Bereich Spitzensport kommen zusätzlich folgende Kommunikationsmassnahmen zur Anwendung und gelten folgende Verantwortlichkeiten:

- Der Chef Spitzensport des Schweizerischen Turnverbandes kommuniziert und erläutert das Schutzkonzept im Rahmen einer Videokonferenz an die Verantwortlichen der Trägerschaften.
- Die Trägerschaften der Nachwuchsförderung (RLZ/KTZ) sind ihrerseits zuständig die Schutzkonzepte an die an sie angeschlossenen Satelliten weiterzuleiten und deren Umsetzung sicherzustellen.

Die Trägerschaften der Nachwuchsförderung (RLZ/KTZ) senden dem Chefspitzensport STV ihre Umsetzungskonzepte zu.

Auf Stufe des Schweizerischen Turnverbandes wird die Umsetzung des Schutzkonzepts für den Betrieb des VZ-Magglings mit dem BASPO abgesprochen.

Die Trägerschaften und Vereine der jeweiligen Trainingsinfrastrukturen kommunizieren, das Schutzkonzept bzw. wie dieses bei ihnen umgesetzt gegenüber ihren Funktionären, Trainer, Athleten und Eltern sowie weiteren betroffenen Personenkreise (z.B. Medicals).