

Anhang zum Schutzkonzept Covid-19 Swiss-Ski - Nordisch (Langlauf, Nordische Kombination Skisprung, Biathlon), gültig ab 11. Mai 2020

	Athletiktraining	Ausdauer-, Ski-, Sprung- und Schiesstraining	Physiotherapie / Regeneration
Hygiene- und Verhaltensregeln BAG	<ul style="list-style-type: none"> - Abstandhalten (mindestens 2 Meter) - Gründlich Hände waschen - Auf das Händeschütteln verzichten - Ins Taschentuch oder in die Armbeuge husten und niesen 		
Informationsmaterial und Verhaltensplakate	<ul style="list-style-type: none"> - In den Trainingsräumen gut sichtbar aufhängen - In den Fahrzeugen gut sichtbar aufhängen - In den Unterkünften gut sichtbar aufhängen 		
Risikobeurteilung und Triage	<ul style="list-style-type: none"> - Die Gesundheit aller Teammitglieder hat oberste Priorität. Eine hohe Solidarität und Eigenverantwortung werden vorausgesetzt - Falls ein Teammitglied Symptome aufweist, muss er das dem verantwortlichen Trainer melden. Dieses Teammitglied wird isoliert, danach wird die restliche Gruppe für sich isoliert bis weitere Anweisungen vom Teamarzt folgen - Die erkrankte Person meldet sich sofort beim Teamarzt 		
An- und Abreise	<ul style="list-style-type: none"> - Wenn möglich Anreise ohne ÖV (sonst mit Schutzmasken reisen und BAG-Regeln einhalten) - Privat oder in Team-Fahrzeugen individuell - Bei mehreren Personen im gleichen Fahrzeug maximal 2 Personen pro Sitzreihe → Maskenpflicht aller Insassen - Von dem gewohnten Umfeld zu Hause direkt ins Training 		
Unterkunft	<ul style="list-style-type: none"> - Grundsätzlich gemäss Vorgaben vom BAG für Hotellerie - Nur Einzel- oder Doppelzimmer - Nur getrennte Betten - Nur Zimmer mit WC/Dusche/Bad 		
Verpflegung / Mahlzeiten	<ul style="list-style-type: none"> - Grundsätzlich gemäss Vorgaben vom BAG für Hotellerie und der betreffenden Gastronomie / Institution - Trainingsgruppe von anderen getrennt, separiert mit Abstand - Essen nur mit Service (ohne Buffet) - Essen immer am gleichen Ort (wenn möglich Hotel mit VP) - Auf Teamverpflegung im Training wird verzichtet (z.B. grosser Teambidon). Zwischenmahlzeiten und Getränke müssen vom Athleten organisiert und mitgebracht werden 		
Umziehen / Duschen	<ul style="list-style-type: none"> - Nach Möglichkeiten zu Hause oder in der Unterkunft umziehen / sanitäre Anlagen benutzen - Gebrauch der Garderoben und sanitären Anlagen in den Sportanlagen ist unter Einhaltung der BAG-Regeln gestattet 		
Trainings- und Arbeitsbekleidung	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingskleidung ist jeden Tag zu waschen 	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingskleidung ist jeden Tag zu waschen - Ausnahme Sprung- und Ski Kombi 	<ul style="list-style-type: none"> - Arbeitsbekleidung jeden Tag waschen
Transport zum / vom Trainingsplatz	<ul style="list-style-type: none"> - Individuell oder mit Fahrzeug wie beim Reisen 	<ul style="list-style-type: none"> - Gemäss BAG-Vorgaben - Individuell oder mit Fahrzeugen wie beim Reisen - Transport gemäss Konzept, Anweisungen Sportanlagen / Bergbahnen 	<ul style="list-style-type: none"> - Individuell
Training / Behandlung	<ul style="list-style-type: none"> - Desinfektion der Trainingsgeräte bei der Übernahme - Jeder Athlet übernimmt am Anfang der Trainingseinheit «seine» Geräte. Ein Tauschen der Trainingsgeräte während dem Training ist ohne Desinfektion nicht möglich - Gruppen von maximal 5 Personen* - Raumgrösse für Indoor-Training: Mindestens 10m² pro Person - Ausdauereinheiten (z.B. Laufband, Spinning) in geschlossenen Räumen sind unter Berücksichtigung der Abstandsregeln und Hygienevorschriften möglich - Gute Lüftung des Trainingsraums muss garantiert sein - In den Pausen Hände reinigen - Keine Übungen/Spiele mit Körperkontakt - Desinfektion aller Geräte nach dem Training 	<p>Skisprungtraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Techniktrainings werden von Betreuern begleitet, welche über die Anlage verteilt werden - Die Athleten rotieren und trainieren individuell auf der Skisprunganlage - Eine Sprungschanze hat 3 Sektoren (Anlauf, Auslauf, Lift) / Pro Sektor HS 50 - HS 140 dürfen sich maximal 5 Personen aufhalten. - Auf kleineren Anlagen gilt für alle Trainings die Gruppengrösse von maximal 5 Personen* <p>Schies- und übriges Konditionstraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Betreuer verteilen sich auf der Trainingsstrecke oder am Schiessstand mit einem Mindestabstand von 2m - Auf dem Schiessstand muss der Mindestabstand von 2m eingehalten 	<ul style="list-style-type: none"> - Behandlungen werden nur individuell ausgeführt - Maskentragepflicht für Physiotherapeut und Athlet - Gleichzeitig darf nur ein Athlet im Behandlungsraum sein - Vor der Behandlung reinigen der Physiotherapeut und der Athlet die Hände. - Kontaktstellen und Ablageflächen nach jedem Athletenwechsel reinigen - Nach jeder Behandlung muss der Behandlungs- und Therapieraum einige Minuten gelüftet werden - Athleten bei der Ankunft nach dem Gesundheitszustand und Symptomen befragen

	<ul style="list-style-type: none"> - Zwischen den Trainingsgruppen / Trainingseinheiten muss eine Pause von mindestens 15 Minuten zum Desinfizieren und Lüften geplant werden 	<ul style="list-style-type: none"> - Rollski-, Fusslauf-, Fahrrad- und andere Outdoortrainings finden in Gruppen von maximal 5 Athleten* und unter Einhaltung der gültigen BAG- und allfälligen Infrastrukturbetreiber Regeln statt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Regenerationsinfrastrukturen (z.B. Sauna, Dampf-, Kältebäder) werden nicht verwendet - Auf Team Regenerationsgeräte (z.B. Normatec, Compex) wird verzichtet
Aufgebot / Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> - Sämtliche Trainings müssen mit einem schriftlichen Aufgebot mit genauen Personenangaben einberufen werden, damit die Rückverfolgung gewährleistet ist - Jeder individuelle Trainingsteilnehmer muss schriftlich bestätigen, dass er in bestem Gesundheitszustand und symptomfrei einrückt - Der anbietende Trainer ist generell verantwortlich für das Einhalten der Vorgaben - Die Teams werden in Trainingsgruppen aufgeteilt. Die Trainingsgruppen umfassen maximal 5 Personen* 		
Training im Stützpunkt / Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingsfenster für Trainingsgruppen werden geplant und kommuniziert - Belegungsplan inkl. Trainingszeiten und Gruppen für die Infrastrukturen - Die verantwortlichen Trainer führen eine Anwesenheitskontrolle 	<ul style="list-style-type: none"> - Belegungsplan für physiotherapeutische Behandlungen 	
Kontrolle / Protokoll	<ul style="list-style-type: none"> - Der anbietende Trainer kontrolliert die Einhaltung der oben definierten Bedingungen - Jeder ist selbst verantwortlich, dass die Vorgaben in seinen Teilarbeitsbereichen eingehalten werden (Physiotherapie, Athletiktraining, Skiservice) - Der anbietende Trainer muss für jede Trainingseinheit die Anwesenheit der Teammitglieder protokollieren, falls dies über das Aufgebot zu wenig gut definiert werden kann - Dieses Blatt (siehe unten) muss bei der Anreise von JEDEM Teammitglied unterschrieben und dem anbietenden Trainer abgegeben werden - Vor der Entlassung aus dem Training stellt der anbietende Trainer sicher, dass alle gesund und symptomfrei sind - Bei Stützpunkttrainings ohne Unterkunft/Übernachtung bestätigen ALLE Teammitglieder mit der Unterschrift auf der Präsenzliste, dass sie bei bester Gesundheit und symptomfrei sind und dass sie die auf diesem Blatt aufgeführten Vorgaben gelesen haben und einhalten 		
Symptome	<ul style="list-style-type: none"> - Falls ein Teammitglied Symptome aufweist (vor, während oder nach dem Training), muss es dem verantwortlichen Trainer gemeldet werden. Dieses Teammitglied wird isoliert, danach wird die restliche Gruppe für sich isoliert - Der weitere Ablauf erfolgt gemäss dem zu diesem Zeitpunkt gültigen Covid-19-Schema in Absprache mit dem Teamarzt 		
Sicherheit	<ul style="list-style-type: none"> - Alle Trainingseinheiten sind so zu planen, dass das Verletzungsrisiko minimal ist - Das Rettungskonzept (Rega) von Swiss-Ski gilt unverändert 		
Kommunikation	<ul style="list-style-type: none"> - Die oben beschriebenen Bedingungen, Vorgaben und Vorgehensweisen werden den Teammitgliedern abgegeben und müssen von jedem vorgängig zum ersten Aufgebot schriftlich bestätigt werden 		
Schutzmaterial	<ul style="list-style-type: none"> - Die Beschaffung des Schutzmaterials liegt der Verantwortung jedes Einzelnen - Das Tragen einer Maske wird im öffentlichen Bereich mit Menschenansammlung empfohlen - Jeder Teammitglied hat sein eigenes Desinfektionsmittel dabei (idealerweise 50cl mit Flasche zum Nachfüllen) 		

*Im Profisport kann der Disziplinen- oder Cheftrainer (in Institutionen der sportliche Leiter) grössere Trainingsgruppen erlauben

Der Einfachheit halber wird im gesamten Anhang die männliche Form verwendet; die weibliche Form ist selbstverständlich immer eingeschlossen.

Mit der Unterschrift bestätige ich,

- dass ich das oben beschriebene Konzept gelesen habe
- dass ich bei bestem Gesundheitszustand und ohne Covid-19-Symptome in den Trainingskurs einrücke
- dass ich mich unverzüglich melde, falls während, nach oder vor dem nächsten Trainingskurs Symptome auftreten

Bei Eintritt:

Datum: _____ Unterschrift: _____

Bei Austritt:

Datum: _____ Unterschrift: _____

Dieses Konzept ist gültig** und muss von jedem Teammitglied beim Einrücken in und beim Austritt aus einem Trainingskurs schriftlich bestätigt werden.

**bis Swiss-Ski Anpassungen an eventuell neue BAG Vorgaben vornimmt.