



**Covid-19 Schutzmassnahmen im Turnsport
Bereich Breitensport
Turnverband Liechtenstein**

Version 1.0 / 03.05.2020



Allgemeines

Ausgangslage

Auf Grund der Covid-19 Beschlüsse der Liechtensteinischen Regierung, können Sportverbände und deren Vereine unter Einhaltung von entsprechenden Schutzmassnahmen ab dem 15. Mai 2020 den Trainingsbetrieb wieder aufnehmen. Dazu muss jeder Sportverband ein entsprechendes Schutzkonzept erarbeiten. Das vorliegende Konzept basiert auf den Rahmenvorgaben von Swiss Olympic und insbesondere auf dem Schutzkonzept des Schweizerischen Turnverbandes (STV), da alle unsere Vereine und auch die Turnerinnen und Turner ebenfalls direkt dem STV angehängt sind. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an den STV, dass wir deren Konzept als Vorlage benutzen dürfen.

Vereine welche Sportarten ausüben, welche nicht zu den Turnsportarten gehören, müssen auch die Schutzkonzepte der jeweiligen Verbände beachten.

Zielsetzungen

Ziel ist es, die schrittweise Wiederaufnahme der Bewegungs- und Trainingsaktivitäten im Turnsport umzusetzen. Die Verantwortung zur Umsetzung der Schutzmassnahmen liegen bei den einzelnen Organisationen, Vorstand, J+S Coaches, Leiter sowie den Turnerinnen und Turner.

Übergeordnete Grundsätze

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

- Einhaltung der Hygieneregeln
- Social-Distancing (2m Mindestabstand zwischen allen Personen; 10m² pro Person; Körperkontakt auf das Minimum reduzieren)
- Maximale Gruppengrösse von fünf Personen gemäss aktueller behördlicher Vorgabe. Wenn möglich gleiche Gruppenzusammensetzung.
- Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten.
- Besonders gefährdete Personen müssen die spezifischen Vorgaben der Regierung beachten.

Risikobeurteilung

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.

Risikogruppen

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

Speziell betroffen sind Seniorengruppen und teilweise Männer- und Frauenriegen.



Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort

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.

Infrastruktur

Umkleide/Dusche/Toiletten

Die Umkleieräume und Duschen bleiben grundsätzlich geschlossen. Alle am Trainingsbetrieb beteiligten Personen erscheinen in adäquater Sportkleidung zum Training. Die Umkleieräume/Garderoben können zum Deponieren der Strassenschuhe sowie Jacken, etc. genutzt werden.

Die Toiletten stehen den anwesenden Personen zur Verfügung unter Einhaltung der Hygienevorschriften.

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

Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur

Grundsatz:

- Wer sich krank fühlt, bzw. Symptome wie Fieber und Husten aufweist, hat keinen Zutritt bzw. erscheint nicht zum Training.
- Personen, welche gemäss Weisungen der Regierung zu Risikogruppen gehören (>65-jährig oder mit bestimmten Vorerkrankungen) haben während des Trainingsbetriebs keinen Zutritt zur Trainingsinfrastruktur.
- Wir appellieren an die Solidarität und Eigenverantwortung der involvierten Personen.

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 (= Gebäudekomplex) Leiterinnen und Leiter, Turnerinnen und Turner, Funktionäre, Reinigungspersonal und Lieferanten.
- Begleitpersonen und Ausstehende (Eltern, Freunde, ...) haben **keinen** Zutritt.

Information:

Im Eingangsbereich sowie an weiteren Orten im Gebäude ist das Plakat «So schützen wir uns» aufzuhängen
Download: <https://www.llv.li/files/ag/hygienemassnahmen-fl-reg-logo.pdf>

Platzverhältnisse/Trainingsortverhältnisse

Die maximale Anzahl Personen, die sich an einem Trainingsort (=Trainingsfläche) aufhalten dürfen, richtet sich nach der zur Verfügung stehenden Grundfläche. Der minimale Platzbedarf von 10m² pro Person muss eingehalten werden. **Die Vorgaben sind auch bei allfälligem Geräteauf- und abbau einzuhalten.**

Verteilung von mehreren Gruppen in grösseren Sportanlagen

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

Der Kontakt zwischen den einzelnen Trainingsgruppen ist durch eine geeignete Rotationsplanung zu verhindern (z.B. eine Gruppe am Reck und eine Gruppe am Boden, etc.).

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

Sportanlagen mit mehreren Nutzergruppen

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



Trainingsformen, -spiele und -organisation

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

Allgemeines/Grundsätzliches:

Die Turnerinnen und Turner trainieren grundsätzlich individuell. In der ersten Phase sind keine Formations- und Gruppentrainings erlaubt. Der Fokus liegt auf folgende Aktivitäten:

Basistraining wie,

- Kraft
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Koordination
- Sportartspezifische Inhalte

Trainingsorganisation

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

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 Grundsatzmassnahmen der Regierung.
- 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.

Hilfestellung im Geräteturnen

Die Leiterinnen und Leiter sollen hauptsächlich verbale Korrekturen vornehmen und nur bei Gefahr für die Turnerinnen und Turner aktiv eingreifen.

Priorisierung

Die Wiederaufnahme des Trainingsbetrieb soll schrittweise erfolgen. Von leichter Belastung mit geringen Trainingsumfänge bis hin zu normal Belastung und den üblichen Trainingsumfängen in der jeweiligen Sportart.

Bekleidung

Um Verunreinigungen/Kontaminierungen von Turngeräten zu vermeiden, ist auf geeignete Turnbekleidung zu achten. Auf das Trainieren mit freiem Oberkörper ist zu verzichten.

Material

Handgeräte, Bälle und Hilfsmittel

Wo immer möglich sind die eigenen Geräte (Gymnastik-Bänder, Bälle, etc.) zu verwenden. Falls nicht möglich sind die Geräte nach der Verwendung durch die jeweiligen Turnerinnen und Turner mit Desinfektionsmittel zu reinigen.

Turngeräte

Eine Reinigung/Desinfektion der Sportgeräte im Geräteturnen ist aufgrund ihrer Beschaffenheit grösstenteils nicht möglich. Sollten z.B. aufgrund einer Verletzung Blutspuren an einem Gerät entstehen, so sind diese Spuren unverzüglich **durch den Verursacher** mittels Desinfektionsmittel zu reinigen. Sofern im Stationen-Training mit Rotationsprinzip gearbeitet wird, sind die Hände vor dem Betreten jeder Station zu desinfizieren.

Risiko/Unfallverhalten

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



Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden

Die Aufenthalte aller Personen in der Trainingsinfrastruktur sind schriftlich zu protokollieren. Es sind namentliche Listen zu führen, auf welchen der Zeitpunkt des Betretens und des Verlassens der Trainingsinfrastruktur erfasst werden.

Die Leiterinnen und Leiter oder Verantwortlichen (Vorstand, Leiterinnen und Leiter oder J+S Coach) führen namentliche Listen der einzelnen Trainingsgruppen und den entsprechenden Trainingszeiten.

Sämtliche Riegen welche ohnehin die J+S AWKs führen, müssen keine gesonderte Protokollierung führen. Es ist darauf zu achten, dass die AWKs direkt nach dem Training nachgeführt werden und somit stets aktuell sind.

Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

Vorstand, Leiterinnen und Leiter oder 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) und die Zusammensetzung der Trainingsgruppen.
- Informiert die betroffenen Personen (Funktionäre, Leiterinnen und Leiter, Turnerinnen und Turner, Eltern, ...) über die getroffenen Massnahmen und definierten Abläufe.
- Organisiert die zusätzlichen Reinigungsmassnahmen.
- Organisiert das nötige Desinfektionsmittel.
- 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.

Leiterinnen und Leiter:

- Planung der Rotationen der einzelnen Trainingsgruppen.
- Überwachen der Einhaltung der Abstandsregeln im Trainingsbetrieb (zwischen den Personen der jeweiligen Trainingsgruppe sowie zwischen den verschiedenen Trainingsgruppen).
- Planung und Umsetzung der Trainingsinhalte.
- Aktives Eingreifen/Hilfestellung erfolgt nur, wenn es zwingend notwendig ist bzw. eine Gefahr für die Turnerinnen und Turner bestehen.

Turnerinnen und Turner:

- Vermeiden Verletzungen durch Verzicht auf unnötiges Risiko.

Alle:

- Halten sich an die geltenden Abstandseglern und Hygienevorschriften.
- Zeigen sich solidarisch und halten die Regeln des Schutzkonzepts mit hoher Eigenverantwortung ein.

Kommunikation des Schutzkonzeptes

Der Turnverband Liechtenstein kommuniziert das Schutzkonzept per Email als PDF gegenüber seinen Mitgliedervereinen und Funktionären. Die Vereinsführungen kommunizieren das Schutzkonzept bzw. wie dieses bei ihnen umgesetzt wird gegenüber ihren Funktionären, Leiterinnen und Leiter, Turnerinnen und Turner sowie Eltern.

Das Konzept wird zudem auf der Homepage des TVL publiziert.