

Anhang zum Schutzkonzept Covid-19 Swiss-Ski - Nordisch (Langlauf, Nordische Kombination Skisprung, Biathlon), gültig ab 22. Dezember 2020

	Athletiktraining	Ausdauer-, Ski-, Sprung- und Schiessstraining	Physiotherapie / Regeneration
Hygiene- und Verhaltensregeln BAG / BASPO / Swiss Olympic	Allgemein: - Abstandhalten (mindestens 1.5 Meter) - Gründlich Hände waschen - Begrüssung: kein Körperkontakt - Ins Taschentuch oder in die Armbeuge husten und niesen Trainingsbetrieb: - Contact Tracing! - Nur symptomfrei in den Trainingsbetrieb		
Informationsmaterial und Verhaltensplakate	- In den Trainingsräumen gut sichtbar aufhängen - In den Unterkünften gut sichtbar aufhängen		
Risikobeurteilung und Triage	- Die erkrankte Person meldet sich sofort beim Teamarzt / Gruppentrainer		
An- und Abreise	- Wenn möglich Anreise ohne öffentlichen Verkehr (sonst gemäss BAG-Regeln) - Privat oder in Team-Fahrzeugen individuell, wenn möglich mit Zimmerpartner - Bei mehreren Personen im gleichen Fahrzeug gilt Maskenpflicht - Es gilt Maskenpflicht im öffentlichen Verkehr inkl. Gondelbahn (auch beim Anstehen) - Wenn immer möglich Masken der Stufe FFP2 oder FFP3 tragen -> Masken dieser Schutzklassen geben Schutz für andere Personen wie auch für sich selbst		
Unterkunft	- Grundsätzlich gemäss Vorgaben vom BAG für Hotellerie - Wenn möglich Einzel- und Doppelzimmer - Wenn möglich immer gleiche Zimmerpartner		
Verpflegung / Mahlzeiten	- Grundsätzlich gemäss Vorgaben vom BAG für Hotellerie und der betreffenden Gastronomie / Institution - Maximal 4 Personen am Tisch, Zimmerpartner sitzen am gleichen Tisch; Aufteilung nach Gruppen - Auf Teamverpflegung im Training wird verzichtet (z.B. grosser Teambidon). - Zwischenmahlzeiten und Getränke müssen vom Athleten organisiert und mitgebracht werden - Der Buffet Betrieb ist wenn immer möglich zu vermeiden -> der Buffet Betrieb bietet ein hohes Risiko für eine Übertragung des Covid-19 Virus		
Umziehen / Duschen	- 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		
Transport zum / vom Trainingsplatz	- Individuell oder mit Fahrzeug wie beim Reisen	- Gemäss BAG-Vorgaben - Individuell oder mit Fahrzeugen wie beim Reisen - Transport gemäss Konzept, Anweisungen Sportanlagen / Bergbahnen	- Individuell
Training / Behandlung	- Gruppen von max. 15 Personen oder beständige Wettkampfteams (nur Profisport) - Outdoor-Training: mind. 15m ² pro Person - Indoor-Training: mind. 15m ² pro Person - Keine Spiele mit Körperkontakt - Desinfektion der Trainingsgeräte bei der Übernahme - Ausdauereinheiten (z.B. Laufband, Spinning) in geschlossenen Räumen sind unter Berücksichtigung der Abstandsregeln und Hygienevorschriften möglich - Desinfektion aller Geräte nach dem Training → Bereitstellen für die nächste Trainingsgruppe - Gute Lüftung des Trainingsraums muss garantiert sein - Regelmässig Hände reinigen und desinfizieren - Zwischen den Trainings-gruppen / -Einheiten muss eine Pause von mind. 15 Minuten zum Desinfizieren und Lüften geplant werden	Skisprungtraining: - Techniktrainings werden von Betreuern begleitet, welche über die Anlage verteilt werden - Die Athleten rotieren und trainieren individuell auf der Skisprunganlage - Auf der Schanzenanlage muss der Mindestabstand von 1,5m eingehalten werden. - In geschlossenen Gebäuden (Wärmeraum, geschlossener Lift und Aufzug) gilt Maskenpflicht - Techniktrainings finden in Gruppen von max. 15 Athleten und unter Einhaltung der gültigen BAG- und allfälligen Infrastruktur Betreiber Regeln statt. Bspw. Müssen die Trainings der Frauen, der Männer und dem Nachwuchs räumlich getrennt werden. - Auf kleineren Anlagen gilt für alle Trainings die Gruppengrösse von max. 15 Personen Schiess- und übriges Konditionstraining: - Die Betreuer verteilen sich auf der Trainingsstrecke oder am Schiessstand mit einem Mindestabstand von 1.5m - Wenn der Abstand nicht eingehalten werden kann gilt Maskenpflicht (Betreuer) - Auf dem Schiessstand muss der Mindestabstand (1.5m) eingehalten werden (Athleten)	- Maskentragepflicht für Physiotherapeuten und Athleten - Behandlungen werden nur individuell ausgeführt - 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 Therapieaum einige Minuten gelüftet werden - Athleten bei der Ankunft nach dem Gesundheitszustand und Symptomen befragen

	<ul style="list-style-type: none"> - Breitensport (<i>Outdoor</i>): Gruppen von max. 5 Personen, Maskenpflicht und Abstand 1.5m 	<ul style="list-style-type: none"> - Ski-, Rollski-, Fusslauf-, Fahrrad- und andere Outdoortrainings finden in Gruppen von max. 15 Athleten und unter Einhaltung der gültigen BAG- und allfälligen Infrastrukturbetreiber Regeln statt. Konkret müssen bspw. die Trainings der Frauen, der Männer und der Junioren räumlich getrennt werden. 	
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
Aufgebot / Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> - Sämtliche Trainings müssen mit einem schriftlichen Aufgebot mit genauen Personenangaben einberufen werden - 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 max. 15 Personen 		
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 - 14 Tage Aufbewahrungspflicht für die Präsenzliste 		
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 		
Contact Tracing	<ul style="list-style-type: none"> - Gemäss Grundkonzept Punkt 3.1.2 müssen die oben beschriebenen Bedingungen, Vorgaben und Vorgehensweisen den Teammitgliedern abgegeben und von jedem schriftlich bestätigt werden - "SwissCovid" App nutzen -> Pflicht für Swiss-Ski Kader / Empfehlung für Breitensport - Link Contact Tracing Sheet bei positivem Covid-19 Fall 		
Schutzmaterial	<ul style="list-style-type: none"> - Die Beschaffung des Schutzmaterials liegt der Verantwortung jedes Einzelnen - Das Tragen einer Maske in öffentlichen Innenräumen und in Aussenbereichen mit konzentrierten Menschenansammlungen (Fussgängerbereiche, Zentren, etc.) ist Pflicht. - Jeder Teammitglied hat sein eigenes Desinfektionsmittel dabei (idealerweise 50cl mit Flasche zum Nachfüllen) 		

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

Trainingskurs: _____

Name: _____

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
- dass ich die SwissCovid App heruntergeladen und aktiviert habe

Bei Eintritt:

Datum: _____ Unterschrift: _____

Bei Austritt (nur bei mehrtätigen Trainingskursen notwendig):

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.