



Schutzkonzept für den Trainingsbetrieb ab 22. Dezember 2020

COVID-19 – Stand 21.12.2020/ v.5

Ersteller: Samuel Annen, Corona-Beauftragter des See-Club Zug

Neue Rahmenbedingungen

Die Covid-19-Verordnung besondere Lage, welche am 18. Dezember aktualisiert wurde, hat eine markante Verschärfung für den Sport erfahren. So wurde die Schliessung aller Sporteinrichtungen beschlossen, was in den Ruderclubs im Bereich Breitensport ab 22. Dezember 2020 bis vorerst 22. Januar 2021 die Schliessung von allen Innenräumen (Trainingsräume, Clubräume, Garderoben etc.) zur Folge hat.

Outdoor-Training im freien Gelände darf aber weiterhin betrieben werden. Dadurch bleibt das Rudern auch ab dem 22. Dezember 2020 für den Vereinessport (Amateur- und Breitensport) möglich. Es gibt keine Einschränkungen für Sonn- und Feiertage.

Wir sind als Verein verpflichtet unser Schutzkonzept zu überarbeiten und die geltenden Massnahmen umzusetzen. Jedes Mitglied muss unser Schutzkonzept kennen und sich daranhalten.

Folgende Bestimmungen müssen im Trainingsbetrieb zwingend eingehalten werden:

1. Nur symptomfrei ins Training

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen **NICHT** am Trainingsbetrieb teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab.

2. Maskentragpflicht für alle

Auf dem ganzen Clubgelände und in sämtlichen Innenbereichen gilt permanente Maskentragpflicht.

2.1 Training in Innenräumen nur für U16

Für die effektive Trainingsausübung der Sportler/-innen kann auf die Maske verzichtet werden, wenn die folgenden Personenbelegungen (min. 15m² pro Person) nicht überschritten und die Abstandsregel eingehalten werden:

Kraftraum:	max. 4 Personen
Ruderergometer- Raum:	max. 4 Personen
Veloergometer- Raum.	max. 2 Personen
Bootshalle see- & strassenseitig:	max. 2 Personen
Bootshalle mittig:	max. 0 Personen

2.2 Training im Freien (z.B. Rudern)

Das Training ist erlaubt, wenn eine Gesichtsmaske getragen wird oder der erforderliche Abstand eingehalten wird.

Skiff-, resp. Einertraining: uneingeschränkt möglich (Maskenpflicht bis zum Ablegen vom Steg)
Unbeaufsichtigte Skiffausfahrten sind nur routinierten Einerfahrern erlaubt. Das heisst du musst das Boot selbständig ein- und auswassern können und in der letzten Saison mindestens 60 km im Skiff gerudert sein.

Training in Mannschaftsbooten: permanente Maskenpflicht.

Nur falls ausschliesslich Personen, die alle im gleichen Haushalt wohnen im Boot sind, kann von dieser Pflicht abgewichen werden. **(Wir empfehlen keine intensiven Rudertrainings mit Gesichtsmasken).**

Ergometertraining im Freien: ohne Gesichtsmaske jederzeit möglich, wenn mindestens 1.5m Abstand eingehalten werden.

3. 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 min. 1.5 Meter Abstand einzuhalten und auf das traditionelle Shakehands und Abklatschen ist weiterhin zu verzichten.

Gruppengrößen/ Versammlungen von mehr als 5 Personen sind verboten.

4. Trainingsangebote im Jugendsport (U16)

Das Training ist uneingeschränkt möglich (Indoor und Outdoor), keine Gruppengrössenvorgaben und keine Beschränkung der Bootsklassen. Es gilt keine Maskentragepflicht bei den Sportlern/-innen während dem Training. Die Trainer/-innen unterstehen der Maskentragepflicht.

5. Trainingsangebote im Leistungssport

Der folgende Abschnitt bezieht sich auf die Inhaberinnen von Swiss Olympic Cards (Gold, Silber, Bronze, Elite) und von Swiss Olympic Talent Cards National.

Das Training im Verein ist uneingeschränkt möglich (Indoor und Outdoor), Einzeltraining oder Training mit Gruppengröße von maximal 15 Personen (inkl. Trainer/-in) oder beständige Wettkampfteams, keine Beschränkung der Bootsklassen. Keine Maskentragepflicht bei den Sportlern/-innen während dem Training. Die Trainer/-innen unterstehen der Maskentragepflicht.

6. 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.

7. Präsenzlisten führen

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde, während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führt der Verein für sämtliche Trainingseinheiten Präsenzlisten.

Es ist zwingend sich vor der Ruderausfahrt ins Logbuch einzutragen. Im Kraft-, Spinning- und Ergometerraum muss man sich in die Präsenzliste, welche im jeweiligen Raum aufgelegt ist, eintragen. (Regattaabteilung via Online-Trainingsliste von Stephan Wiget)

Jeder Teilnehmer ist für die Vollständigkeit und die Korrektheit der Liste verantwortlich und, dass diese dem Corona-Beauftragten in vereinbarter Form zur Verfügung steht (vgl. Punkt 8).

8. Bestimmung Corona-Beauftragter des Vereins

Jede Organisation, welche die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs plant, muss einen Corona-Beauftragten bestimmen. Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. Bei unserem Verein ist dies Samuel Annen. Bei Fragen darf man sich gerne direkt an ihn wenden (Tel. +41 79 772 81 92 oder runderchef@scz.ch).

9. Besondere Bestimmungen

Ablauf Ruderbetrieb Breitensport und Regattaabteilung:

1. Eintrag ins Logbuch. Danach die Hände und die Tastatur desinfizieren und in die Bootshalle eintreten.
2. Ruder nehmen und beim Ponton bereitlegen.
3. Böcke bereitstellen und das Boot für die Ausfahrt vorbereiten.
4. Wenn der Ponto frei ist, ab auf den See und die Ausfahrt geniessen.
5. Beim Anlegen wieder folgendes beachten; jeweils nur ein Boot auf dem Ponton und einwassernde Boote haben Vortritt.
6. Rudergriffe und Boot (innen und aussen) reinigen und trockenreiben.
7. Rollsitze und Rudergriff müssen zusätzlich noch desinfiziert werden.
8. Gesamtes Material ordnungsgemäss versorgen.
9. Ausfahrt im Logbuch beenden. Hände und Tastatur desinfizieren.

Ablauf Ruderergometer Training:

1. Eintrag in die Liste, danach die Händedesinfizieren und mit dem Training beginnen.
2. Nach dem Training muss der Ergometer sauber gereinigt und getrocknet werden.
3. Der Ergometergriff, der Monitor und der Rollstuhl werden zusätzlich desinfiziert.
4. Austragen aus der Liste und Hände desinfizieren.

Ablauf Krafttraining:

1. Eintrag in die Liste, danach die Hände desinfizieren.
2. Jede Person hat sein persönliches Trainingstuch dabei, welches bei jeder Übung zwischen sich und dem Gerät platziert werden muss.
3. Nach dem Training muss **JEDES** Gerät welches benutzt wurde, mit dem Flächendesinfektionsmittel gereinigt werden.
4. Austragen aus der Liste und Hände desinfizieren.

Ablauf Veloergometer Training:

1. Eintrag in die Liste, danach die Hände desinfizieren.
2. Jede Person hat sein persönliches Trainingstuch dabei, welches bei Training zwischen sich und dem Gerät platziert werden muss.
3. Nach dem Training muss das benutzte Gerät, mit dem Flächendesinfektionsmittel gereinigt werden.
4. Austragen aus der Liste und Hände desinfizieren.

Benutzung Garderoben und Duschen (nur U16)

1. Garderoben sind grundsätzlich geschlossen und dürfen nur in absoluten Ausnahmefällen (bspw. Kentern, Unterkühlung, etc.) benutzt werden.
1. In der Garderobe und Dusche sind 1.5 Meter Abstand einzuhalten (Frauengarderobe max. 8 und Männergarderobe max. 11 Personen).
2. Das bedeutet, wenn man zur nächsten Person die 1.5 Meter Abstand nicht eingehalten werden können, muss man im Clubraum oder auf der Terrasse warten, bis es wieder möglich ist 1.5 Meter Abstand einzuhalten.
3. Bitte versucht den Aufenthalt in der Garderobe so kurz wie möglich zu halten, damit die Wartezeit auf einen freien Platz kurzgehalten werden kann.
4. Grundsätzlich empfiehlt der Vorstand die Duschen nicht zu benutzen.