



Schutzkonzept für den Trainingsbetrieb ab 13.09.2021

COVID-19 – Stand 11.09.2021/ v.9

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

Massnahmen per 13.09.2021

Mit Beschluss vom 8. September 2021 hat der Bundesrat die Ausdehnung der Zertifikatspflicht per 13. September 2021 beschlossen. Diese Zertifikatspflicht betrifft auch den Sportbereich und damit auch den Trainings- und Clubbetrieb im See-Club. Zentral ist dabei die Ausweitung der Verwendung des Covid-19-Zertifikats. Dieses Zertifikat erhalten alle Personen, die geimpft, genesen oder negativ getestet sind.

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 im Clubgebäude für ALLE

In sämtlichen Innenbereichen gilt für **ALLE** Maskentragpflicht. In den Garderoben, Korridoren, Küche und Clubraum, gilt generelle Maskenpflicht. Für das Training, das Duschen und wenn man sitzt (z.B. Clubraum) kann die Maske abgelegt werden.

3. Ruderbetrieb

Das Wassertraining (Rudern) ist uneingeschränkt erlaubt, auf das Tragen von Masken kann verzichtet werden. Die Boote müssen sich vor der Ausfahrt im Vereins-Logbuch ohne Ausnahme registrieren und der Verein muss bei Bedarf der zuständigen Contact-Tracing-Stelle die Kontaktangaben von Mannschaften verzugslos aushändigen können. Es sind Gruppen von maximal 30 Personen zulässig.

4. Training in Innenräumen

Ab 16 Jahren gilt für alle Trainings in Innenräumen Zertifikatspflicht. Ausgenommen ist die Trainingsabteilung, welche in beständigen Gruppen trainiert und sich nicht mit anderen Trainingsgruppen mischt.

Da eine Zertifikatspflicht besteht, gelten die Abstandsregeln und die Maskenpflicht nicht mehr. Es kann uneingeschränkt trainiert werden.

5. 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.

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 (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

1. Garderoben dürfen 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.