

TV Zofingen Leichtathletik - Informationen aus dem Vorstand

Schutzkonzept für den Trainingsbetrieb (Stand: 11. Mai 2020)

Liebe Athletinnen und Athleten, Liebe Mütter und Väter

Liebe Trainerinnen und Trainer, Liebe Ehrenmitglieder, Liebe Vereinskolleginnen und Vereinskollegen

Ab Montag, 11. Mai 2020, starten wir wieder in unseren, wenn auch eingeschränkten, Trainingsbetrieb. Dies haben wir dem unten enthaltenen Schutzkonzept zu verdanken, dass unter der Leitung von Rizvana in Absprache mit der Stadt Zofingen entstanden ist. An dieser Stelle danken wir Rizvana für die geleistete Arbeit, Daniel Gubler (Betriebschef BZZ) für die gewohnt pragmatische, kompetente und enge Zusammenarbeit sowie allen Trainerinnen und Trainern, die mit ihrem Einsatz und grosser Flexibilität die kommenden Trainings sicherstellen werden.

Schutzvorkehrungen

Dieses Dokument enthält nachfolgend:

- Unsere Umsetzung des Schutzkonzeptes von Swiss Athletics und den Auflagen der Stadt Zofingen zur Benutzung der Sportanlage Trinerplatten (Seiten 2 und 3).
- Auflagen der Stadt Zofingen zur Benutzung der Sportanlage Trinerplatten (Seiten 4 und 5)
- Schutzkonzept Leichtathletik von Swiss Athletics (Seiten 6 bis 11)

Zentrale Punkte der nachfolgenden Dokumente sind:

- Der Trainingsbetrieb der Kategorien U8 und U10 bleibt bis auf Weiteres ausgesetzt.
- Die Trainingszeiten (Rahmen) sind auf Seite 2 aufgeführt. Die Gestaltung der Trainings sowie der Trainingsgruppen und -zeiten liegen in der Verantwortung der jeweiligen Trainerinnen und Trainer.
- Jeder Athlet/jede Athletin hat ein eigenes Händedesinfektionsmittel mitzuführen. Wir haben eine gewisse Menge an Fläschchen bestellt, die bei Bedarf an Athletinnen und Athleten abgegeben werden können. Eine Abgabe hat in Absprache mit dem Trainer/der Trainerin zu erfolgen.
- Die Sportanlage Trinerplatten darf nur von Mitgliedern unseres Vereins betreten werden. Wir müssen sicherstellen, dass keine "Drittpersonen" (Eltern, Verwandte, Freunde und Bekannte) die Anlage betreten. Wir bitten hier explizit für das Verständnis. Unsere Trainerinnen und Trainer müssen den Einlass unserer Mitglieder sicherstellen und sind um eine unkomplizierte Handhabung froh.

Wir bitten euch, die nachfolgenden Details des Schutzkonzepts zu studieren. Künftige Lockerungen werden umgehend umgesetzt und kommuniziert.

Besten Dank für die Unterstützung bei der Einhaltung der Bestimmungen!

Pascal Zünd
Präsident

Rizvana Bono
Technische Leiterin

Zofingen, 08.05.2020



GESUCH BEWILLIGT
BZZ BETRIEB

Zofingen, 8. Mai 2020

Bildungszentrum Zofingen
Betriebschef

Umsetzung des Schutzkonzeptes von Swiss Athletics und den Auflagen der Stadt Zofingen zur Benutzung der Sportanlage Trinerplatten

Die Beilagen sind integrierender Bestandteil der nachfolgend aufgeführten Umsetzung des TV Zofingen Leichtathletik.

1. Training in 4er Gruppen(+TrainerInnen) zu folgenden Trainingszeiten

| Gruppe | Verantwortliche TrainerInnen | Tag | Zeit |
|-------------------|--|------------|---------------|
| Läufer | Peter Mathys | Dienstag | 15.30 - 20.00 |
| | | Donnerstag | 15.30 - 20.00 |
| U20/Sprint | Christoph Hengartner | Dienstag | 18.00 - 20.00 |
| | | Donnerstag | 18.00 - 20.00 |
| | | Samstag | 10.00 - 12:00 |
| U18/U16 | Marco Hochuli/Simone Bohner/Nando Brügger | Montag | 18.30 - 20.30 |
| | | Donnerstag | 19.00 - 21.00 |
| | | Samstag | 10.00 - 14.00 |
| U14 | Iris Roth-Zimmerli | Dienstag | 17.30 - 19.45 |
| | | Donnerstag | 18.00 - 19.30 |
| | | Samstag | 09.30 - 11.45 |
| U12 | Rizvana Bono-Syed | Mittwoch | 16.45 - 19.00 |
| | | Freitag | 16.45 - 19.00 |
| U10 | Gabi Schmid-Wullschleger | Mittwoch | Ausfall* |
| U8 | Willy Gloor | Mittwoch | Ausfall* |

*vgl. Punkt 6

2. Anzahl Trainings pro Gruppe werden teilweise reduziert.¹

3. Trainingszeiten werden teilweise verkürzt.²

- 4. Sind pro Trainingsgruppe mehrere TrainerInnen anwesend, dürfen zusätzliche Kleingruppen unter Einhaltung des Schutzkonzeptes ihre Trainings absolvieren.³**

- 5. Es werden weiterhin Home-Trainings absolviert.**

- 6. Ausfall der Trainingsgruppen U10/U8 bis weitere Lockerungen der Schutzmassnahmen seitens BAG erfolgen oder ein Trainingsbetrieb in diesen Altersklassen unter Einhaltung der bestehenden Schutzvorkehrungen möglich wird.**

- 7. Die Hochsprunganlagen, wie auch die Stabhochsprunganlage werden nicht genutzt.**

- 8. Für die ordentliche Durchführung der Trainings gemäss Schutzkonzept von Swiss Athletics und den Auflagen der Stadt Zofingen sind die in den Trainingsgruppen eingesetzten TrainerInnen verantwortlich.**

Pascal Zünd
Präsident TV Zofingen LA

Rizvana Bono-Syed
Technische Leiterin TV Zofingen LA

Beilagen

Schutzkonzept Swiss Athletics
Weisungen der Stadt Zofingen (Mail vom 5. Mai 2020)

¹ Alle Athletinnen und Athleten sollen die Möglichkeiten haben mind. 1 Training pro Woche mit einem/r Trainer/Trainerin im Stadion Trinerplatten zu absolvieren.

² Bsp. statt 90' Lektionen mit einer Gruppe à 4 Personen, werden 2x 60' Lektionen mit 2 Gruppen à 4 Personen durchgeführt.

³ bei 2 anwesenden Trainer/innen pro Trainingsgruppe dürfen parallel 2 Gruppen à 4 Personen ihre Trainings absolvieren, bei 3 anwesenden Trainer/innen 3 Gruppen à 4 Personen, etc.

Auszug Mail der Stadt Zofingen zur Umsetzung der Schutzmassnahmen (5. Mai 2020)

Geschätzte Vereinsfunktionärinnen und Vereinsfunktionäre

Gemäss Beschluss und Information des Bundesrates können ab 11. Mai 2020 wieder Vereinstrainings durchgeführt werden. Aufgrund der aktuellen Lage müssen diese Trainings anders gestaltet werden als üblich. Damit Ihr Verein die Anlagen der Stadt Zofingen nutzen kann, müssen die folgende Auflagen erfüllt werden:

1. Einreichung des Schutzkonzepts Ihres Sportverbands
[Als Beilage das Schutzkonzept von Swiss Athletics](#)
2. Schriftliche Einreichung eines Konzepts, wie Sie als Verein die geforderten Massnahmen des Sportverbands und des Bundes erfüllen wollen.
[Als Beilage das Konzept unseres Vereines](#)
3. Jeder Nutzer/jede Nutzerin der Sportanlagen muss ein eigenes Händedesinfektionsmittel mitbringen.
[Ist in unserem Konzept enthalten](#)
4. Haben Sie vor, Trainingsmaterial (z.B. kleine Matten) der Sportanlagen zu nutzen? Ja oder Nein.
 - a. Wenn Ja: Wird Ihnen ein Flächendesinfektionsmittel von den Hauswarten zur Verfügung gestellt und zum Selbstkostenpreis verrechnet. Sie haben die genutzten Materialien nach Gebrauch zu desinfizieren (kurz aufsprühen, nicht abreiben).
 - b. Wenn nein: Sie nutzen ausschliesslich Ihr eigenes Vereinsmaterial.
[Nein; nur eigenes Material wird verwendet.](#)
4. Sie müssen sicherstellen, dass während Ihres Trainingsbetriebs keine Drittpersonen unbefugt, die von Ihnen genutzte Sportanlage, betritt.
[In unserem Konzept enthalten.](#)
5. Teilen Sie uns mit, welche fixen Trainingszeiten innerhalb Ihres üblichen Trainingsblocks, Ihr Verein trotz der aktuellen Situation bis zu den Sommerferien nutzen will. Diese Zeiten sind verbindlich.
[Siehe Beilage](#)
7. Ab welchem Datum möchten Sie mit Ihren Trainings fortfahren?
[Ab Montag, 11. Mai 2020](#)
8. Weitere vereinspezifische Auflagen können durch die Hauswarte vor Ort erlassen werden und sind verbindlich.
9. Die Stadt Zofingen behält sich vor, bei Missachten oder Nichtbefolgen der geforderten Massnahmen die Sportanlagen für einzelne Vereine nicht mehr zur Verfügung zu stellen und Trainings umgehend abzubrechen.
10. Neben den Vereinen steht die Stadt Zofingen durch die Zurverfügungstellung der Infrastruktur mit in der Pflicht, die geforderten Schutzkonzepte zu genehmigen und deren Umsetzung zu überprüfen. Wir sehen daher vor, durch die Hauswarte und das Ressort Sport Kontrollen in Form von unangemeldeten Stichproben vorzunehmen. Weiter erhalten Sie beiliegend eine Übersicht, in der Sie sehen, wie gross in m² die von Ihnen genutzten Sportanlagen sind. Damit können Sie gemäss dem Konzept Ihres Verbands abschätzen, wie viele Gruppen à 5 Personen bei strikter Unterteilung (und nicht Mischen der Gruppen) pro Anlage zulässig sind.

Weiter ist zu beachten, dass es die Aufgabe der Vereine ist, sicherzustellen, dass alle:

- Trainerinnen und Trainer
- Sportlerinnen und Sportler
- Eltern (für Nachwuchstrainings)

detailliert über das Schutzkonzept Ihrer Sportart informiert sind, die geltenden Schutzmassnahmen kennen und strikt einhalten. Die Trainerinnen und Trainer bzw. Sportlerinnen und Sportler sind für die Einhaltung der Schutzmassnahmen selber verantwortlich.

Zudem können Duschen und Garderoben sowie Nebenräume bis auf Weiteres nicht genutzt werden. Die Nutzenden dürfen erst pünktlich auf die Trainingszeit die Gesamtanlage betreten. Ein Aufenthalt in Gruppen vor dem Training (im Freien vor der Anlage, als auch in den Gängen der Gebäude) wird nicht geduldet. Das Training endet 10 Minuten vor der reservierten Zeit (ausser Trainingszeit geht bis 22.00 Uhr), damit keine Begegnungen mit der nachfolgenden Trainingsgruppe entstehen.

Wir freuen uns auf Ihre einzureichenden Unterlagen und bemühen uns, diese innert kürzester Zeit zu prüfen und Ihnen die Nutzung der Anlagen anschliessend zu bewilligen. Bitte beachten Sie, dass Sie die geltenden Schutzkonzepte in schriftlicher Form bei jeder Trainingseinheit dabei haben.

Allfällige neue Auflagen von Bund, Kanton oder den Verbänden sind umgehend und unaufgefordert zu befolgen.

Es freut uns, wenn die Sportanlagen der Stadt Zofingen durch die Vereinstrainings wieder belebt werden und hoffen bald wieder in einen Normalbetrieb übergehen zu können. Damit dies geschehen kann, appellieren wir an Ihre Sorgfaltspflicht und wünschen Ihnen und Ihren Mitgliedern gute Gesundheit.

Bitte senden Sie die einzureichenden Unterlagen an daniel.gubler@bzz-betrieb.ch.

Die unterzeichnende Person verpflichtet sich gegenüber dem Anlagebetreiber für die Auflagen der Stadt Zofingen festgelegten Bestimmungen zu sorgen.

Zofingen, 8. Mai 2020



Rizvana Bono

Schutzkonzept Leichtathletik

- Vom BASPO plausibilisierte Version: 24.04.2020
- Ergänzungen (ab S. 3): 01.05.2020

Zielsetzung

Ziel ist es, die schrittweise Wiederaufnahme der Trainingsaktivitäten in der Leichtathletik unter Einhaltung der gesundheitlichen/epidemiologischen Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit (BAG, vgl. Anhang) zu ermöglichen. Die Verantwortung zur Umsetzung der Vorgaben liegt bei den Vereinen und den Trainingsleitenden.

Die Schutzbestimmungen werden kontinuierlich den aktuellen COVID-19 Verordnungen angepasst.

Übergeordnete Grundsätze

1. Einhaltung der Hygieneregeln des BAG, insb. gründlich Hände waschen;
2. Social Distancing; insb. 2m Mindestabstand zwischen allen Personen, 10m² Platz pro Person und kein Körperkontakt;
3. Maximale Gruppengrösse von 5 Personen, Pflicht zur Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten;
4. Besonders gefährdete Personen beachten die spezifischen Vorgaben des BAG;
5. Athletinnen und Athleten sowie Trainingsleitende mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie informieren die Trainingsgruppe über ihre Krankheitssymptome, bleiben zuhause und kontaktieren den Hausarzt;
6. Der Transport vom Wohnort zur Leichtathletikanlagen erfolgt wenn immer möglich zu Fuss oder mit Individualverkehrsmitteln. Der ÖV darf nur in Ausnahmefällen benutzt werden;
7. Ob eine Leichtathletikanlage geöffnet wird, entscheidet der jeweilige Anlagebetreiber.

1. Infrastruktur

a) Platzverhältnisse/Trainingsortverhältnisse

Leichtathletikanlagen befinden sich in der Regel im Freien. Eine Leichtathletikanlage mit sechs 400m Rundbahnen verfügt beispielsweise über eine Fläche von ca. 15'000m². Der geltende Mindestabstand und der vorgeschriebene Platzbedarf pro Person in m² kann jederzeit problemlos eingehalten werden.

Bei Indoor-Leichtathletikanlagen muss darauf geachtet werden, dass Mindestabstand und der Platzbedarf pro Person in m² eingehalten werden.

b) Umkleide / Dusche / Toiletten

Die Benutzung von Garderoben und Duschen bei den Leichtathletikanlagen ist untersagt. Die Athletinnen und Athleten erscheinen in der Trainingsbekleidung am Trainingsort. Allfällige Te-nuewechsel haben auf Platz zu erfolgen. Der Weg von Zuhause an den Trainingsort und zurück ist nach Möglichkeit in die Trainingsplanung einzubeziehen (Ein- bzw. Auslaufen). Die Athletinnen und Athleten betreten die Leichtathletikanlage kurz vor dem offiziellen Trainingsbeginn und verlassen diese unmittelbar nach dem Training.

Toiletten können an den Trainingsorten benutzt werden, insbesondere zur Einhaltung der Hygieneregeln des BAG. Den Weisungen des Anlagebetreibers ist Folge zu leisten.

Leadingpartner

c) Reinigung der Trainingsanlage

Die Grundreinigung und Desinfektion der Leichtathletikanlage ist Sache des Anlagenbetreibers.

d) Verpflegung

Die vor, während und nach dem Training benötigte Verpflegung ist von den Athletinnen und Athleten persönlich mitzubringen.

e) Organisation und Planung

Die technischen Leitenden der Vereine erstellen eine Trainingsplanung, welche sicherstellt, dass die Trainingsanlagen unter Einhaltung der vorgeschriebenen Gruppengrößen, der maximalen Anzahl Gruppen pro Anlagefläche und Zeitfenster belegt sind. Die Benutzung der Anlagen der technischen Disziplinen ist ebenfalls so einzuplanen, dass sich pro Anlage jeweils nur eine Gruppe aufhält. Sollten einmal gleichwohl zu viele Athleten/Gruppen auf der Trainingsanlage sein, sprechen sich die Trainingsleitenden vor Ort ab.

2. Trainingsformen, -inhalte und -organisation

a) Anpassung des Trainingsbetriebs

Sämtliche Trainingsformen, welche zu Körperkontakt führen können, sind zu unterlassen. Die Trainingsleitenden gestalten Trainingsinhalte und die Instruktion der Bewegungsabläufe so, dass es zu keinem Körperkontakt kommt. Idealerweise werden dazu technische Hilfsmittel (Video) eingesetzt.

Die Trainingsleitenden organisieren den Trainingsablauf so, dass die Einhaltung der Gruppengröße und des Mindestabstandes während dem Training gegeben ist. Es wird darauf geachtet, dass die Gruppenzusammensetzung in jedem Training möglichst gleichbleibt.

Bei der Instruktion oder beim Warten vor dem nächsten Einsatz, ist der Mindestabstand einzuhalten.

Bei technischen Disziplinen reihen sich die Athletinnen und Athleten unter Einhaltung des Mindestabstandes auf. Es sollen Wartezonen definiert werden.

Läufe auf der Bahn sind mit ausreichendem seitlichem Abstand oder Staffelung durchzuführen.

b) Fixe Gruppen von Spitzenathleten

Nationalmannschaftsmitglieder betreiben Leichtathletik auf professioneller Basis und trainieren häufig in immer gleichen Gruppen. Sie leben faktisch seit Erlass der COVID-19 Massnahmen in Selbstquarantäne und verlassen die Wohnung praktisch nur für das Training. Diese Gruppen bilden eine Trainingsgemeinschaft, analog einer Wohngemeinschaft. Derartige Trainingsgemeinschaften müssen den Mindestabstand auf der Trainingsanlage nicht einhalten. Mögliche Infektionsketten sind in diesen Gruppen einfach nachvollziehbar.

c) Material

Die Athletinnen und Athleten bringen nach Möglichkeit ihre eigenen Trainingsgeräte (z.B. Kugeln, Disken, Speere, Stabhochsprungstäbe) mit. Ist dies nicht der Fall, müssen genügend Geräte für den individuellen Gebrauch zur Verfügung stehen, welche nach Gebrauch zu desinfizieren sind. Wenn das gleiche Trainingsgerät von mehreren Personen benutzt wird, so ist es vor jeder Weitergabe an eine nächste Person zu desinfizieren.

d) Risiko / Unfallverhalten

In der Leichtathletik besteht generell kein besonderes Unfallrisiko. Die Disziplinen Stabhochsprung, Speer- und Diskuswurf dürfen nur mit erfahrenen Athletinnen und Athleten ausgeübt werden.

e) Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden

Die Trainingsleitenden führen eine Liste mit den Teilnehmenden an jeder Trainingseinheit. Trainieren Nationalmannschaftsmitglieder ohne Trainer, halten sie die entsprechenden Angaben in ihrem Trainingstagebuch fest.

3. Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

Die Trainingsleitenden tragen die Verantwortung für die Umsetzung der Schutzmassnahmen. Ausserdem ist jede Athletin und jeder Athlet im Interesse der Leichtathletik und gegenüber der gesamten Bevölkerung verpflichtet, sich solidarisch und mit hoher Selbstverantwortung an das Schutzkonzept zu halten und die notwendigen Massnahmen konsequent umzusetzen.

Die Umsetzung und Durchsetzung des Schutzkonzepts Leichtathletik obliegt den Vereinen. Diese bestimmen eine verantwortliche Person, welche innerhalb ihrer Organisation die obigen Informationen weitergibt, die betroffenen Personen instruiert, die Umsetzung des Schutzkonzepts kontrolliert und nötigenfalls Korrekturen sicherstellt.

4. Kommunikation des Schutzkonzeptes

Das vorliegende Schutzkonzept wurde von BASPO und BAG plausibilisiert. Es liegt in der Kompetenz der Kantone, die Leichtathletikanlagen wieder freizugeben. Ob eine Leichtathletikanlage geöffnet wird, entscheidet letztlich der jeweilige Anlagebetreiber.

Swiss Athletics kommuniziert dieses auf seinen Kanälen an die Leichtathletikgemeinschaft und stellt es den Kantonalverbänden und Vereinen direkt zu. Die verantwortlichen Personen der Vereine klären mit den Anlagenbetreibern ihrer Gemeinde die konkreten Voraussetzungen für die Benutzung der örtlichen Leichtathletikanlagen.

* * * * *

Ergänzungen zum Schutzkonzept vom 24.04.2020

1. Ergänzungen vom 01.05.2020

a) Ausnahmeregelung Leistungssport ab 11. Mai

- Leistungssportlerinnen und -sportler, die Angehörige eines nationalen Kaders von Swiss Athletics sind, können auch ohne Einhaltung des Mindestabstands in Gruppen von bis zu 5 Personen mit anderen Kaderathleten trainieren.
- Bei Swiss Athletics handelt es sich bei Nationalmannschaftsmitgliedern namentlich um Angehörige eines der folgenden nationalen Kader:
 - o Swiss Starters
 - o Swiss Starters Future
 - o Nationalstaffeln
 - o Nationalkader Berglauf

b) Schutzkonzept des Anlagebetreibers

Das vom Anlagebetreiber einer Leichtathletikanlage erstellte Schutzkonzept ist durch den Verein zu befolgen.

Ergänzungen für konkrete Leichtathletikanlage

Gestützt auf das geltende «Schutzkonzept Leichtathletik» wird im Rahmen der COVID-19 Verordnung folgendes vereinbart:

Leichtathletikanlage: Sportzentrum Trüematten

Verein: TVZ Leichtathletik

Anlagebetreiber: BZZ-Betrieb, Daniel Gubler

Besondere Bestimmungen für diese Leichtathletikanlage

1. Damit keine Individualsportler das Sportzentrum Trüematten betreten, müssen beide Trüematten-Eingänge abgeschlossen sein. Die Trainer des TVZ Leichtathletik dürfen die Türen mit ihrem Schlüssel öffnen, die Leichtathleten reinlassen und anschließend wieder abschliessen. Die Türen dürfen nicht unbewacht offen gelassen werden.
2. Die Damen- und Herren-WC-Anlagen im Bereich Kiosk werden geöffnet sein.

Der unterzeichnende Verein verpflichtet sich gegenüber dem Anlagebetreiber, für die Einhaltung des «Schutzkonzept Leichtathletik» und der hiervoor festgelegten besonderen Bestimmungen für diese Leichtathletikanlage zu sorgen.

Ort, Datum: Mühletal, 8. Mai 2020

Verein: TV Zofingen LA

Unterschrift(en): Prana Bono

Name(n): Rizvana Bono

Anhang



Abstand halten

Halten Sie Abstand zu anderen Menschen. Eine Ansteckung mit dem neuen Corona Virus kann erfolgen, wenn man zu einer erkrankten Person weniger als zwei Meter Abstand hält. Indem Sie Abstand halten, schützen Sie sich und andere vor einer Ansteckung.

Einhalten der Distanz sowohl für Sportaktivitäten draussen und wie in Sport- und Trainingshallen. 10 Quadratmeter pro Person oder 2m Distanz.

Aktivitäten und Training in Kleingruppen bis max. 5 Personen

Abstand halten im öffentlichen Verkehr

Der ÖV ist wichtig für eine funktionierende Wirtschaft. Und viele Menschen sind auf ihn angewiesen. Das Grundangebot bleibt deshalb bestehen. Benutzen viele Personen ein öffentliches Verkehrsmittel gleichzeitig, können sie nicht genügend Abstand voneinander halten. Sie riskieren dann, sich mit dem neuen Corona Virus anzustecken.

- Verzichten Sie auf Fahrten mit dem ÖV
- Nutzen Sie für den Trainingsweg wo immer möglich den Langsamverkehr (zu Fuss, Fahrrad, E-Bike)
- Sind Sie dennoch auf ÖV angewiesen, halten Sie die Hygiene- und Verhaltensregeln ein



Gründlich Hände waschen: Vor und nach dem Training!

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Indem Sie Ihre Hände regelmässig mit Seife waschen, können Sie sich schützen. Trocknen Sie sie mit einem sauberen Handtuch, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papiertuch oder einer einmal benutzbaren Stoffhandtuchrolle.

Was muss ich noch beachten?

Am besten tragen Sie keine Ringe. Falls Sie einen Ring tragen: Ziehen Sie ihn vor dem Händewaschen aus, reinigen Sie ihn mit Seife und trocken Sie ihn gut.

Pflegen Sie Ihre Haut: In lädierteter Haut können sich richtige «Mikrobennester» bilden. Verwenden sie zur Pflege der Haut eine Feuchtigkeitscreme.



Händeschütteln vermeiden

Je nachdem, was wir gerade angefasst haben, sind unsere Hände nicht sauber. Ansteckende Tröpfchen aus Husten und Niesen können sich an den Händen befinden. Sie gelangen an Mund, Nase oder Augen, wenn man diese berührt. Darum ist es wichtig, das Händeschütteln zu vermeiden. Gegen Ansteckung können wir uns schützen, indem wir:

- Keine Hände schütteln; auf Sportrituale mit Berührungen verzichten
- Auf Begrüssungsküsse verzichten
- Nase, Mund und Augen besser nicht berühren

Vereinssport mit Schutzkonzepten
nach Lockerung der Massnahmen

Spirit of Sport

heisst jetzt ...

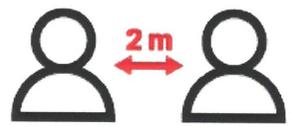

**Keine
Körperkontakte**


Mit **Freiluft-
aktivitäten** starten


Trainingsgruppen
verkleinern (max. 5 Pers.)


Hygieneregeln
des BAG einhalten


Umkleiden und Duschen
zu Hause


Distanzregeln
einhalten


(Noch) kein
Wettkampfbetrieb


Vereinslokal gemäss
Gastro-Schutzkonzept


Fahrgemeinschaften
vorübergehend aussetzen


Risikogruppen
besonders schützen


Risiken in allen Bereichen
minimieren


Veranstaltungen
wie Mitgliederversammlungen
und Feste **unterlassen**

