



Zentrum für Sicherheit und Sport



FLEX Do GmbH
Mellingerstrasse 2
CH-5400 Baden

T +41 79 681 62 44
info@flex-do.ch
www.flex-do.ch

«FLEX Do GmbH & FLEX Kickboxing Baden»

Schutzkonzept für den Trainingsbetrieb ab 8. Juni 2020

Version: 30. Mai 2020

Ersteller: Manolito Steiner / Corona-Beauftragter

Rahmenvorgaben für den Sport nach Lockerung der Massnahmen

Spirit of Sport
heisst jetzt...

Einhaltung der Hygieneregeln
des BAG

Distanz halten
(10m² Trainingsfläche pro Person, wenn immer möglich 2m Abstand)

Schutzkonzept der Vereine und Sportanlagenbetreiber beachten

Symptomfrei
ins Training/Wettkampf

Präsenzlisten
(Rückverfolgung von engen Kontakten – Contact Tracing)

Verbot von Sportwettkämpfen
mit engem Körperkontakt

Sportveranstaltung
mit max. 300 Personen

Training von Sportarten mit engem Körperkontakt
in beständigen Gruppen

Gültig ab 6. Juni 2020

swiss olympic



Neue Rahmenbedingungen

Ab dem 8. Juni 2020 ist der Trainingsbetrieb in allen Sportarten unter Einhaltung von spezifischen Schutzkonzepten wieder zulässig. Bei Sportaktivitäten, in denen ein dauernder enger Körperkontakt erforderlich ist, müssen die Trainings so gestaltet werden, dass sie ausschliesslich in beständigen Gruppen stattfinden mit Führung einer entsprechenden Präsenzliste. Als enger Kontakt gilt dabei die längerdauernde (>15 Minuten) oder wiederholte Unterschreitung einer Distanz von 2 Metern ohne Schutzmassnahmen.

Folgende fünf Grundsätze 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. Abstand halten

Bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, nach dem Training, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen sind zwei Meter Abstand nach wie vor einzuhalten und auf das traditionelle Shakehands und Abklatschen ist weiterhin zu verzichten. Einzig im eigentlichen Trainingsbetrieb ist der Körperkontakt in allen Sportarten wieder zulässig. Pro Person müssen mindestens 10 m² Trainingsfläche zur Verfügung stehen, was bedeutet, dass bei unseren Trainings folgende Anzahl Personen teilnehmen dürfen:

- fitPUNCH: 10 Personen
- x30: 10 Personen
- Kickboxen: 18 Personen
- Krav Maga: 20 Personen (Training auf beiden Etagen)

3. 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.

4. Präsenzlisten führen

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führt FLEX Do GmbH für sämtliche Trainingseinheiten Präsenzlisten. Jede Person, die ein Training besucht, meldet sich via Online-Plattform der entsprechenden Sparte für das Training an.

Im Kickboxing und Krav Maga finden die Partner-Trainings bis auf Weiteres in fixen Zweier-Paarungen statt. Schnupperer melden/registrieren sich bei der jeweiligen Sparte. Die Teilnahme wird durch den jeweiligen Spartenleiter koordiniert.

5. Bestimmung Corona-Beauftragte/r des Vereins

Jede Organisation, welche die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs plant, muss eine/n Corona-Beauftragte/n bestimmen. Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. Bei der FLEX Do GmbH ist dies Manolito Steiner. Bei Fragen darf man sich gerne direkt an ihn/sie wenden (Tel. +41 79 681 62 44 oder manolitosteiner@flex-do.ch).

6. Besondere Bestimmungen

6a Trainingsanlagen

- Geöffnet bleiben: Dojo's/Trainingsräumlichkeiten, dazugehörige Kraft- /Fitnessgeräte, WC-Anlagen (nur im Notfall zu verwenden); alles immer unter Einhaltung der Abstandregeln
- Geschlossen bleiben: Garderoben, Duschen und Aufenthaltsbereiche
- Nebst Desinfektionsmittel werden Schutzmasken zur freiwilligen Verwendung zur Verfügung gestellt.

6b An- und Abreise zum Trainingsort / Begleitpersonen

- Die An-/Abreise per ÖV muss wenn möglich vermieden werden (wo möglich Langsamverkehr nutzen). Beispiel: Die An-/Abfahrt mit dem Fahrrad ist zu empfehlen.
- Begleit-/Fahrpersonen (Beispiel Eltern/Geschwister) dürfen sich während dem Kurs nicht Haus aufhalten (Abholen und Bringen der Kinder nur bis zum Eingang, ab da, im Tröpfchensystem).

6c Zutrittssystem und Raumkonzept

Das Zentrum für Sicherheit und Sport umfasst für die Trainingsräume drei separate Zugänge. So können alle Sportangebote kanalisiert und differenziert werden. Die Teilnehmer des entsprechenden Kurses warten in der vor dem jeweiligen Zugang zugewiesenen Wartezone auf ihren Einlass.

Sparte	Zugang/Weggang	Training	Handhabung
Kickboxing	Eingang OG (Mo/Mi/Fr)	Dojo OG	Einlass ab Warteraum, im Tröpfchensystem. Zuweisung zum entsprechenden Trainingsplatz per Nummer. Verlassen der Trainingsörtlichkeit nach dem Training mit dem gleichen Ablauf.
Krav Maga	Eingang OG (Di/Do)	Dojo OG	
fitPUNCH	Eingang UG rechts	Dojo EG	
x30	Eingang UG links	Functional Trainingsraum	

6d Kurszeiten

- Die Kurszeiten sind so definiert, dass zwischen den einzelnen Kursen jeweils 15 Minuten einberechnet sind.
- Die Trainingsräume sind unmittelbar nach dem Kurs/Training zu verlassen. Ebenso dürfen Kursteilnehmer/Schüler erst kurz vor Kurs-/Trainingsbeginn erscheinen.
- Türöffnung durch den Trainer

6e Anhänge

Anhang	Zweck
1. Covid-19 Richtlinien	Richtlinien gemäss «Rahmenvorgaben für Schutzkonzepte in Sportaktivitäten»
2. Reinigungskonzept	Zusammenfassung für die Standortleitung
3. Checkliste Coaches Version ab 08.06.20	Zusammenfassung für die Coaches
4. Merkblatt Mitglieder Version ab 08.06.20	Wichtigste Informationen für die Sportler

Anhang 1

Covid-19 Richtlinien für FLEX Do GmbH Schutzmassnahmen

1. Risikobeurteilung und Triage

Der Trainingsbetrieb ist unter Einhaltung der übergeordneten Grundsätze unter Einhaltung dieses Schutzkonzeptes möglich. Besonders gefährdete Personen sollen dem Trainingsbetrieb fernbleiben

a) Krankheitssymptome

Sportlerinnen und Sportler und Coaches 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. Der betroffene Sportler informiert umgehend seinen Trainer, der wiederum die übrige Trainingsgruppe orientiert.

2. Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort

a) An- und Abreise zum Trainingsort

Die Trainierenden nutzen wo immer möglich den Langsamverkehr zu Fuss, Fahrrad, E-Bike und verzichten, wenn möglich auf Fahrten mit dem öffentlichen Verkehr. Ist die Benutzung des ÖV unumgänglich werden die Hygiene- und Verhaltensregeln eingehalten. Teilnehmer dürfen die Anlagen frühestens 5 Minuten vor Beginn betreten und haben diese spätestens 5 Minuten nach Trainingsende wieder zu verlassen. Beim Betreten und Verlassen der Anlage waschen sich alle Teilnehmer die Hände mit Wasser und Seife, ist dies nicht möglich wird Händedesinfektionsmittel zur Verfügung gestellt. Türen sollten nach Möglichkeit durch den Trainer geöffnet / geschlossen und während den Wechselzeiten offen gehalten werden, um das Anfassen zu reduzieren.

Begrüssung und Verabschiedung findet auf Distanz ohne Körperkontakt statt.

3. Infrastruktur

a) Platzverhältnisse / Trainingsortverhältnisse

Pro Teilnehmer stehen mindestens 10m² Fläche zur Verfügung. Das Training findet wann immer möglich mit 2m Abstand statt.

b) Umkleide/Dusche/Toiletten

Die Sportler erscheinen in Trainingskleidung zum Training und gehen danach direkt wieder nach Hause. Für das Deponieren von Jacken / Schuhen etc. wird jedem Teilnehmer ein dedizierter Platz zugewiesen. Diese Plätze sind geeignet zu markieren / zuzuweisen. Umkleiden / Duschen bleiben grundsätzlich für die Trainingsteilnehmer gesperrt. Teilnehmer / Trainer fassen keine Gegenstände von fremden Personen an. In den Toilettenanlagen darf sich jeweils nur 1 Teilnehmer gleichzeitig aufhalten.

c) Reinigung (der Sportstätte)

Böden, WC-Anlagen und weitere Oberflächen sind täglich mit handelsüblichen Reinigungsmitteln zu reinigen. Allgemeine Objekte, die von mehreren Personen angefasst werden wie Türgriffe, Treppengeländer, Abfalleimer (Deckel/Griffe) etc. sind vor bzw. nach jeder Trainingseinheit zu desinfizieren. Zwischen jeder Trainingseinheit ist der Trainingsraum für mindestens 10 Minuten zu lüften. Teilnehmer werden gebeten, ihren persönlichen Abfall zu Hause zu entsorgen. Für Einweghandtücher, Desinfektionstücher etc. werden Abfallbehälter mit Deckel bereitgestellt. Diese sind täglich zu leeren wobei der Kontakt mit Abfall zu vermeiden ist (Handschuhe tragen, Hilfsmittel benutzen). Für das Trocknen der Hände werden Einwegtücher



oder einmal benutzbare Stoffhandtuchrollen zur Verfügung gestellt. Bei der Benutzung von fremder

d) **Verpflegung**

Automaten, Aufenthaltsbereiche etc. bleiben für die Teilnehmer gesperrt. Trinkflaschen werden von den Teilnehmern selbst gefüllt mitgebracht und innerhalb der persönlichen Trainingsfläche griffbereit gehalten.

e) **Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur**

Die zulässige Gruppengrösse für Trainingsgruppen (aktuell 5 Personen) muss eingehalten werden, entweder durch fixe Trainingsgruppen oder über Voranmeldung. Die Gruppen sollten möglichst immer in gleicher Zusammensetzung trainieren, um eine Durchmischung zu vermeiden. Begleitpersonen / Eltern haben keinen Zutritt zu den Anlagen. Für die Einhaltung des Abstandes sind im Freien/Zugangsbereich im Abstand von 2m Markierungen anzubringen. Der Trainer gibt den Zutritt für den nächsten Teilnehmer frei, sobald der Weg zur Trainingsfläche wieder frei ist. Beim Verlassen fordert der Trainer jeden einzelnen Teilnehmer gestaffelt zum Verlassen auf. Wird die gleiche Infrastruktur von mehreren Gruppen gleichzeitig benützt, so sind die Start- Endzeiten zu staffeln, sofern keine getrennten Zugänge zur Verfügung stehen. Die Trainingszeiten sind so zu staffeln, dass zwischen den einzelnen Lektionen mindestens 15 Minuten liegen.

f) **Verteilung von mehreren Gruppen in grösseren Sportanlagen**

Trainieren mehrere Gruppen gleichzeitig in grösseren Anlagen, ist die jeder Gruppe die zur Verfügung stehende Fläche eindeutig zu trennen. Eine Durchmischung muss strikt verhindert werden, dies gilt insbesondere auch für Trainer.

4. Trainingsformen, -spiele und -organisation

Unsere Sportarten sind primär Individualsportarten. Diese Massnahmen gelten für Breitensport wie auch für Leistungs- / Spitzensport..

- a) Einhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings-, bzw. Übungsformaten. Die Trainingsinhalte sind Einzelübungen und innerhalb der individuell zugewiesenen Trainingsfläche möglich. Hierzu dienen die Trainingskonzepte der eingangs erwähnten Sportverbände. Instruktion / Korrektur findet mit und ohne Körperkontakt unter Einhaltung des Sicherheitsabstands statt.

b) **Material**

Die Trainingsteilnehmer nutzen primär ihr persönliches Material, das sie selbst mitbringen und wieder mit nach Hause nehmen. Gemeinsam benutztes Material, wie z.B. Sandsäcke, Gewichte etc. ist nach jeder Benutzung zu desinfizieren. Der Trainer ist für die Umsetzung und Verfügbarkeit von Desinfektionsmittel im Trainingsbereich verantwortlich.

c) **Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden**

Die Teilnehmer jeder einzelnen Trainingseinheit sind zu protokollieren (inkl. Trainer). Dies geschieht mit der Einsatzplanung der Trainer und der digitalen Kurs-Administration. Alle Daten werden gesammelt und aufbewahrt.

5. Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

Überwachung, Commitment und Rollenklärung

Alle Beteiligten halten sich solidarisch und mit hoher Selbstverantwortung an das Schutzkonzept. Der Verantwortliche für den Trainingsbetrieb ist für die Umsetzung der Schutzmassnahmen zuständig. Bei der Benutzung fremder Sportinfrastruktur klärt der die Umsetzung der Massnahmen mit dem Eigentümer / Betreiber. Die Leitung sorgt für die organisatorische Umsetzung, Verfügbarkeit der nötigen Mittel und instruiert die Trainer. Die



Trainer ihrerseits sorgen für die Einhaltung der Massnahmen durch die Trainings-Teilnehmer. Das Schutzkonzept ist zwingend zu befolgen. Andere Schutzmassnahmen sind erlaubt, wenn die Situation dies erfordert, sie aber dem Schutzprinzip entsprechen und im Schutz gleichwertig oder besser sind.

6. Kommunikation des Schutzkonzeptes

Die Leitung instruiert ihre Trainer, welche für die Information der Teilnehmer sorgen. Sowohl für Trainer, als auch für die Sportler stehen Merkblätter zur Verfügung. Bei Benutzung von fremder Infrastruktur klärt die Leitung die Umsetzung mit dem Anlagen-Betreiber ab.

Die Schutzmassnahmen gemäss BAG resp. Merkblatt für Athleten werden bei jedem Eingang aufgehängt.



Anhang 2

Reinigungskonzept

Vorbereitung / Kontrolle

- Wasserleitungen gespült vor Wiederinbetriebnahme der Anlagen (mehrere Entnahmestellen gleichzeitig öffnen und mehrere Minuten laufen lassen). - Seife und Einweghandtücher / einmal benutzbare Stoffhandtuchrollen bei den Waschstellen - Händedesinfektionsmittel bei den Waschstellen und Eingängen - Desinfektionsmittel für Reinigung zwischen den Trainings - Desinfektionsmittel im Trainingsbereich für die Desinfektion gemeinsam verwendeter Objekte

Vor / Nach jedem Training

- Verwendete Trainingsobjekte desinfizieren - Türklinken, Türgriffe, Fenstergriffe, Handläufe, Deckel / Griff von Abfalleimern etc. desinfizieren - Im Sanitärbereich Toilettendeckel, Spülknöpfe, Wasserhähne desinfizieren - Raum lüften (min. 10 Minuten) - Bestand von Seife- / Desinfektionsmittel, Handtücher etc. kontrollieren

Täglich

- Böden mit handelsüblichem Reinigungsmittel reinigen, 1x wöchentlich desinfizieren - WCs reinigen / desinfizieren - Abfall leeren, dabei nicht anfassen (Handschuhe / Hilfsmittel verwenden) und Abfallsäcke nicht zusammendrücken



Zentrum für Sicherheit und Sport



Anhang 3

Checkliste Coaches & Trainer



Zentrum für Sicherheit und Sport



Anhang 4

Checkliste Mitglieder