

**Geschäftsstelle Eidgenössischer Schwingerverband**

Rumendingenstrasse 1

3423 Ersigen

Telefon: 034 445 20 89

Handy 079 222 54 92

Mail [geschaeftsstelle@esv.ch](mailto:geschaeftsstelle@esv.ch)

## MERKBLATT Schutzmassnahmen COVID-19 Schwingsport «Athletikbereich»



### Krankheitssymptome und Risikogruppen

Personen mit Krankheitssymptomen und Personen der Risikogruppe bleiben zu Hause.

### An- und Abreise zum Training

Nach Möglichkeit wird auf die An- und Abreise mit den ÖV verzichtet. Die An- und Abreise sollte mit individuellen Transportmitteln (Velo, Motorrad, Auto, ...) oder zu Fuss stattfinden.

Auf Fahrgemeinschaften ist aufgrund der Abstandsregel zu verzichten.

### Umkleide und Duschen

Die Umkleideräume wie auch die Duschen sind geschlossen. Alle am Trainingsbetrieb beteiligten Personen erscheinen in Sportkleidung zum Training und duschen zu Hause.

### Zutrittsbeschränkung

In der Trainingsinfrastruktur halten sich nur die für den Athletikbetrieb notwendigen Personen auf, Begleitpersonen und Aussenstehende (Eltern, Freunde, ...) haben keinen Zutritt.

Beim Eintritt in die Trainingsinfrastruktur müssen sich alle Personen die **Hände desinfizieren**. Es ist **eine namentliche Liste** der einzelnen Trainingsteilnehmer und der entsprechenden Trainingszeiten zu führen.

### Verhalten während dem Training

- Eine Trainingsgruppe besteht aus **maximal fünf Personen**, zwischen jedem einzelnen dieser fünf Personen ist ständig **ein Abstand von zwei Metern** vorhanden.
- Grundsätzlich wird **individuell trainiert**, es sind keine Formations- und Gruppentrainings erlaubt.
- Auf das Erlernen und Ausführen von komplexen und risikohaften Bewegungsabläufen ist zu verzichten.
- Grundsätzlich wird auf eine direkte Hilfestellung verzichtet, diese erfolgt hauptsächlich verbal.
- Ist eine direkte Hilfestellung notwendig, so sind die Hilfe stellenden Personen zum Tragen einer Schutzmaske sowie Handschuhen verpflichtet.
- Um Verunreinigungen/Kontaminierungen der Trainingsgeräte zu vermeiden, ist auf das Trainieren mit freiem Oberkörper zu verzichten.

**Wir alle (Sportler, Trainer, Leiter, Funktionäre, ...) halten uns solidarisch und mit hoher Selbstverantwortung an das Schutzkonzept.**