

Trainingskonzept

für Gruppentrainings
des VBT Seetal
während der Corona-Pandemie

Reinach AG, 7. Mai 2020

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|------|
| 1. Ausgangslage und Absicht | S.3 |
| 2. Einzuhaltende Punkte aus den Weisungen | S.3 |
| 2.1. Allgemeine Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) | S.3 |
| 2.2. Vorgaben für Trainings ohne spezifische Infrastruktur | S.4 |
| 2.3. Geführte Touren | S.4 |
| 2.4. Verantwortlichkeiten | S.4 |
| 3. Umsetzung für den Verein | S.4 |
| 3.1. Grundsatz | S.4 |
| 3.2. Trainingsbetrieb in Kleingruppen ab 11.05.2020 für die Aktiven | S.4 |
| 3.3. Trainingsbetrieb in Kleinstgruppen ab 11.05.2020 für die Junioren | S.5 |
| 3.4. Übergang zum normalen Trainingsbetrieb | S.7 |
| 3.4.1. Vorgaben für die Aktiven | S.7 |
| 3.4.2. Vorgaben für die Juniorenabteilung | S.8 |
| 3.5. Schlussbemerkung | S.9 |
| 4. Literaturverzeichnis | S.10 |

1. Ausgangslage und Absicht

Das vorliegende Konzept baut auf den Weisungen „Vorgaben für den Trainingsbetrieb im Radsport sowie für geführte Touren und Fahrtechnikkurse“ von Swiss Cycling vom 27. April 2020 auf.

Das vorliegende Konzept soll aufzeigen, wie im Rahmen der übergeordneten Schutzmassnahmen ab 11.Mai 2020 wieder organisierte Radtrainings für die Juniorenabteilung und Aktiven stattfinden können.

2. Einzuhaltende Punkte aus den Weisungen

2.1. Allgemeine Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit (BAG)

- a. Es gelten immer die Hygienevorschriften des BAG.
- b. Die Distanzregel von mindestens zwei Metern ist strikt einzuhalten.
- c. Sämtliche Personen mit Krankheitssymptomen, selbst wenn diese nur leicht sind, bleiben daheim respektive isolieren sich und kontaktieren ihren Hausarzt. Das gleiche gilt für Personen mit positiv auf Covid-19 getesteten PatientInnen im näheren Umfeld.
- d. Wird eine Person, die in den vergangenen zwei Wochen an einer Aktivität in einer Gruppe teilgenommen hat, positiv auf Covid-19 getestet, informiert sie unverzüglich den Verantwortlichen (siehe Punkt 2.4.a).
- e. Bei der An- und Abreise zum und vom Trainingsort ist auf die Benutzung des Öffentlichen Verkehrs zu verzichten. Ausser bei Personen, die im gleichen Haushalt leben, ist auf eine gemeinsame Anreise zu verzichten. Wenn möglich soll das Velo benutzt werden, alternativ das Auto.
- f. Es dürfen maximal fünf Personen – TrainerIn/LeiterIn inklusive – zusammen in einer Gruppe trainieren. Um einer Vermischung vorzubeugen, ist die Zusammensetzung der Trainingsgruppe so gut wie möglich beizubehalten. Sämtliche Mitglieder einer Gruppe müssen über die Kontaktdaten der anderen Gruppenmitglieder verfügen.
- g. Im Leistungssport gilt die Fünf-Personen-Regel nicht – bei Nationalkader-Trainings dürfen mehr als fünf Personen präsent sein.
- h. Findet ein Training in einer Gruppe statt, muss jedes Gruppenmitglied über eigenes Ersatzmaterial/Werkzeug sowie über eigene Verpflegung verfügen. Der Austausch von Material/Werkzeug und Verpflegungsgegenständen ist nicht erlaubt. Personen, die im gleichen Haushalt leben, sind hiervon ausgenommen.
- i. Es gilt: Grundlagentraining vor Spezialtraining; Individualtraining vor Gruppentraining.
- j. Die SportlerInnen ziehen sich daheim um und reisen in der Sportbekleidung an. Nach dem Training fahren sie so rasch wie möglich nach Hause zurück.
- k. Die SportlerInnen gehen keine unnötigen Risiken ein und setzen alles daran, das bestehende Unfallrisiko zu minimieren.
- l. Auswärtige Übernachtungen erfolgen im Einzelzimmer. Hiervon ausgenommen sind Personen, die im gleichen Haushalt leben.
- m. Risikogruppen wird von der Teilnahme an jeglichen Aktivitäten abgeraten, bei denen sie mit Personen in Kontakt kommen, die nicht im selben Haushalt leben.

2.2. Vorgaben für Trainings ohne spezifische Infrastruktur

- a. Bei der Wahl der Strasse/Strecke sind wenig befahrende Routen zu priorisieren. Die SportlerInnen verhalten sich passiv und schauen voraus. Zudem gehen sie keine besonderen Risiken ein.
- b. Die Verpflegung wird persönlich mitgeführt und untereinander nicht ausgetauscht. Das gleiche gilt für Trinkflaschen.

2.3. Geführte Touren

- a. Die Gruppenleitung legt besonderes Augenmerk auf die Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden und beurteilt diese sehr zurückhaltend. Es muss vermieden werden, dass erschöpfte Teilnehmende mittels ÖV zurück zum Ausgangspunkt fahren müssen.
- b. Die Teilnahme ist nur nach schriftlicher Voranmeldung möglich, wobei die Anschrift hinterlegt werden muss.
- c. Die Gruppenleitung weist die Teilnehmenden bei der Anmeldung ausdrücklich auf die zwingend einzuhaltenden «Allgemeinen Vorgaben» hin.
- d. Vor dem Start der Ausfahrt überprüft die Gruppenleitung, ob alle Teilnehmenden über die benötigte Ausrüstung (Ersatzmaterial, Ausrüstung, Verpflegung) verfügen und fragt nach, ob alle symptomfrei sind.

2.4. Verantwortlichkeiten

- a. Bei sämtlichen Trainings ist jeweils eine verantwortliche Person (i.d.R. TrainerIn/ GruppenleiterIn) zu definieren und allen Teilnehmenden klar zu kommunizieren.
- b. Diese Person stellt sicher, dass sie über die Kontaktdaten aller Teilnehmenden verfügt.
- c. Sie dokumentiert jedes Training mit folgenden Angaben: Teilnehmende, Datum, Uhrzeit, Ort, gegebenenfalls gefahrene Route sowie besondere Vorkommnisse.
- d. Sie weist die Teilnehmenden ausdrücklich auf die bestehenden Vorgaben hin und ist für deren Umsetzung verantwortlich.

3. Umsetzung für den Verein

3.1. Grundsatz

Die Weisungen des BAG für die Bevölkerung gelten weiterhin. Jedes Vereinsmitglied muss Verantwortung übernehmen.

3.2. Trainingsbetrieb in Kleingruppen ab 11.05.2020 für die Aktiven

- a. Organisatorische Massnahmen: (betrifft Punkte 2.3.b, 2.4.a, 2.4.b, 2.4.d)
Ab 11.Mai 2020 dürfen maximal fünf Personen – Leiterperson inklusive – wieder zusammen in einer Gruppe trainieren. Eine Trainingsteilnahme ist nur mittels Anmeldung/Registrierung in der Teilnehmerliste (via Webformular auf der Vereinswebsite) möglich. Diese Liste wird in der Vereinssoftware "Clubdesk" gespeichert. Es ist vorgängig immer eine verantwortliche Person in der Trainingsgruppe zu bestimmen, die zu Trainingsbeginn die Anwesenheitskontrolle durchführt und mit der Teilnehmerliste abgleicht. Abweichungen sind dem Präsidenten nach dem Training umgehend zu melden.

b. Voraussetzung für die Teilnahme an Vereinstrainings (betrifft Punkte 1.2, 2.2.b)
Die Teilnehmenden:

- Sämtliche Personen mit Krankheitssymptomen, selbst wenn diese nur leicht sind, bleiben daheim respektive isolieren sich und kontaktieren ihren Hausarzt.
- Kinder und Jugendliche, die mit positiv auf Covid-19 getesteten PatientInnen im gleichen Haushalt leben, dürfen so lange nicht am Vereinstraining teilnehmen, bis diese Person mind. 48h symptomfrei ist.
- nutzen bei der An- und Abreise zum und vom Trainingsort grundsätzlich das Fahrrad/MTB. Ist dies nicht möglich, soll das Auto zum Transport benutzt werden. Ausser bei Personen, die im gleichen Haushalt leben, ist auf eine gemeinsame An- und Abreise zu verzichten.
- ziehen sich daheim um und reisen in der Sportbekleidung an. Nach dem Training fahren sie so rasch wie möglich nach Hause zurück.
- müssen über eigenes Ersatzmaterial/Werkzeug verfügen. Der Austausch von Material/Werkzeug ist nicht erlaubt. Personen, die im gleichen Haushalt leben, sind hiervon ausgenommen.
- führen ihre Trinkflaschen und Verpflegung persönlich mit und tauschen diese untereinander nicht aus. Personen, die im gleichen Haushalt leben, sind hiervon ausgenommen.
- halten die Distanzregel von mindestens zwei Metern gegenüber allen Gruppenmitgliedern sowie der Leiterperson während des Trainings strikt ein.
- gehen im Training keine unnötigen Risiken ein und setzen alles daran, das bestehende Unfallrisiko zu minimieren.
- müssen vor Trainingsbeginn Fragen zum eigenen Gesundheitszustand wahrheitsgetreu beantworten.

3.3. Trainingsbetrieb in Kleingruppen ab 11.05.2020 für die Junioren

a. Administrative Massnahmen (betrifft Punkte 2.3.b, 2.4.a, 2.4.b, 2.4.d)
Die Juniorenverantwortliche:

- führt eine aktuelle Adressliste aller Teilnehmenden, sowie J+S Leiterpersonen. Dazu wird primär die Software „Clubdesk“ verwendet.
- bietet die benötigte Anzahl J+S Leiterpersonen entsprechend des vereinsinternen Einsatzplans auf. Diese Einsätze werden in der Anwesenheitskontrolle bei Trainingsbeginn bestätigt.
- verschickt eine Trainingseinladung und -anmeldung an alle Teilnehmenden. Diese tragen sich anschliessend im dafür vorgesehenen Doodle ein.
- koordiniert die Trainingseinladungen: Es gibt pro Trainingstermin je vier Leistungsgruppen, d.h. es können pro Training maximal 16 Kinder und Jugendliche teilnehmen. Damit können nicht alle Kinder und Jugendlichen am Training teilnehmen. Der Trainingsbetrieb findet darum alternierend statt: in den geraden Kalenderwochen trainieren die Leistungsgruppen 1 und 2, in den ungeraden die Leistungsgruppen 3 und 4.
- nimmt die verbindlichen Trainingsanmeldungen bis spätestens eine Woche vor Trainingsbeginn an und hält diese in einem dafür passenden Instrument (oder direkt in der Doodle-Umfrage) schriftlich fest.
- nimmt Abmeldungen von angemeldeten aber kurzfristig nicht teilnehmenden Kindern und Jugendlichen (schriftlich, zwingend durch Eltern) bis am Vortag auf. Sie hält diese in der Anwesenheitskontrolle schriftlich fest.

Die J+S Leiterperson (Gruppenleiter/in):

- plant das Training für ihre/seine Gruppe so, dass wo immer möglich wenig befahrene Strassen/Strecken benutzt werden können und handelt mit einer guten Planung vorausschauend.
- wählt die Strassen/Strecken dem Könnens- und Leistungsstand der Kinder und Jugendlichen entsprechend, damit keine unnötigen (Unfall-) Risiken eingegangen werden müssen.

b. Organisatorische Massnahmen im Training (betrifft Punkte 1.2, 2.2.a, 2.2.b, 2.3.a, 2.4.c)

Die Juniorenverantwortliche (oder hauptverantwortliche J+S Leiterperson):

- führt zu Trainingsbeginn die Anwesenheitskontrolle mit einem angemessenen Instrument durch und überträgt die Namen der Teilnehmenden und J+S Leitenden im Anschluss ans Training in die Sportdatenbank von Jugend + Sport. Damit kann die Rückverfolgung im Falle einer positiven Covid-19-Erkrankung gewährleistet werden.
- teilt bei Trainingsstart alle Teilnehmenden einer dem individuellen Leistungsstand entsprechenden Trainingsgruppe zu und achtet dabei auf die maximale Teilnehmerzahl von 4 Kindern oder Jugendlichen plus Leiterperson pro Gruppe. Es gibt pro Training aber höchstens vier Leistungsgruppen.

Die J+S Leiterperson (Gruppenleiter/in):

- nutzt bei der An- und Abreise zum und vom Trainingsort grundsätzlich das Fahrrad/MTB. Ist dies nicht möglich, soll das Auto zum Transport benutzt werden. Ausser bei Personen, die im gleichen Haushalt leben, ist auf eine gemeinsame An- und Abreise zu verzichten.
- zieht sich daheim um und reist in der Sportbekleidung an. Nach dem Training fahren sie so rasch wie möglich nach Hause zurück.
- muss über eigenes Ersatzmaterial/Werkzeug verfügen. Der Austausch von Material/Werkzeug ist nicht erlaubt. Personen, die im gleichen Haushalt leben, sind hiervon ausgenommen.
- führt seine/ihre Trinkflasche und Verpflegung persönlich mit und tauscht diese in der Gruppe nicht aus. Personen, die im gleichen Haushalt leben, sind hiervon ausgenommen.
- geht im Training keine unnötigen Risiken ein und setzt alles daran, das bestehende Unfallrisiko zu minimieren.
- hält die Distanzregel von mindestens zwei Metern gegenüber den Teilnehmenden während des gesamten Trainings strikt ein.
- überprüfen vor Trainingsstart, ob alle Teilnehmenden über die benötigte Ausrüstung (Ersatzmaterial, Ausrüstung, Verpflegung) verfügen und fragt nach, ob alle symptomfrei sind.
- legt besonderes Augenmerk auf die Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden und beurteilt diese sehr zurückhaltend. Es muss vermieden werden, dass erschöpfte Teilnehmende von Eltern abgeholt werden müssen.

c. Voraussetzungen für Teilnehmende (betrifft Punkte 1.2, 2.2.b)

Die Teilnehmenden:

- Sämtliche Personen mit Krankheitssymptomen, selbst wenn diese nur leicht sind, bleiben daheim respektive isolieren sich und kontaktieren ihren Hausarzt.

- Kinder und Jugendliche, die mit positiv auf Covid-19 getesteten PatientInnen im gleichen Haushalt leben, dürfen so lange nicht am Vereinstraining teilnehmen, bis diese Person mind. 48h symptomfrei ist.
- nutzen bei der An- und Abreise zum und vom Trainingsort grundsätzlich das Fahrrad/MTB. Ist dies nicht möglich, soll das Auto zum Transport benutzt werden. Ausser bei Personen, die im gleichen Haushalt leben, ist auf eine gemeinsame An- und Abreise zu verzichten.
- ziehen sich daheim um und reisen in der Sportbekleidung an. Nach dem Training fahren sie so rasch wie möglich nach Hause zurück.
- müssen über eigenes Ersatzmaterial/Werkzeug verfügen. Der Austausch von Material/Werkzeug ist nicht erlaubt. Personen, die im gleichen Haushalt leben, sind hiervon ausgenommen.
- führen ihre Trinkflaschen und Verpflegung persönlich mit und tauschen diese untereinander nicht aus. Personen, die im gleichen Haushalt leben, sind hiervon ausgenommen.
- halten die Distanzregel von mindestens zwei Metern gegenüber allen Gruppenmitgliedern sowie der Leiterperson während des Trainings strikt ein.
- gehen im Training keine unnötigen Risiken ein und setzen alles daran, das bestehende Unfallrisiko zu minimieren.
- müssen vor Trainingsbeginn Fragen zum eigenen Gesundheitszustand wahrheitsgetreu beantworten.

3.4. Übergang zum normalen Trainingsbetrieb

Sobald vom BAG keine verbindlichen Vorgaben zur maximalen Gruppengrösse von fünf Personen mehr bestehen, soll ein möglichst normaler Trainingsbetrieb unter Berücksichtigung der nachfolgenden Punkte organisiert werden.

3.4.1. Vorgaben für die Aktiven

Nach der Aufhebung der verbindlichen Gruppengrösse müssen für die Aktiven weiterhin folgende Voraussetzungen (betrifft Punkte 1.2, 2.2.b) gegeben sein.

Die Teilnehmenden:

- bleiben daheim respektive isolieren sich und kontaktieren ihren Hausarzt, wenn sie Krankheitssymptome, selbst wenn diese nur leicht sind, aufweisen.
- welche mit positiv auf Covid-19 getesteten PatientInnen im gleichen Haushalt leben, dürfen so lange nicht am Vereinstraining teilnehmen, bis diese PatientInnen mind. 48h symptomfrei sind.
- nutzen bei der An- und Abreise zum und vom Trainingsort grundsätzlich das Fahrrad/MTB. Ist dies nicht möglich, soll das Auto zum Transport benutzt werden. Ausser bei Personen, die im gleichen Haushalt leben, ist auf eine gemeinsame An- und Abreise zu verzichten.
- ziehen sich daheim um und reisen in der Sportbekleidung an. Nach dem Training fahren sie so rasch wie möglich nach Hause zurück.
- müssen über eigenes Ersatzmaterial/Werkzeug verfügen. Der Austausch von Material/Werkzeug ist nicht erlaubt. Personen, die im gleichen Haushalt leben, sind hiervon ausgenommen.
- führen ihre Trinkflaschen und Verpflegung persönlich mit und tauschen diese untereinander nicht aus. Personen, die im gleichen Haushalt leben, sind hiervon ausgenommen.

- halten die Distanzregel von mindestens zwei Metern gegenüber der Leiterperson während des Trainings strikt ein.
- gehen im Training keine unnötigen Risiken ein und setzen alles daran, das bestehende Unfallrisiko zu minimieren.
- müssen vor Trainingsbeginn Fragen zum eigenen Gesundheitszustand wahrheitsgetreu beantworten.

3.4.2. Vorgaben für die Juniorenabteilung

a. Administrative Massnahmen (betrifft Punkte 2.4.a, 2.4.b, 2.4.d)

Die Juniorenverantwortliche:

- führt eine aktuelle Adressliste aller Teilnehmenden, sowie J+S Leiterpersonen. Dazu wird primär die Software „Clubdesk“ verwendet.
- bietet die benötigte Anzahl J+S Leiterpersonen entsprechend des vereinsinternen Einsatzplans auf. Diese Einsätze werden in der Anwesenheitskontrolle bei Trainingsbeginn bestätigt.
- nimmt Abmeldungen von nicht teilnehmenden bis eine Stunde vor Trainingsbeginn auf.

Die J+S Leiterperson (Gruppenleiter/in):

- plant das Training für ihre/seine Gruppe so, dass wo immer möglich wenig befahrene Strassen/Strecken benutzt werden können und handeln mit einer guten Planung vorausschauend.
- wählt die Strassen/Strecken dem Könnens- und Leistungsstand der Kinder entsprechend, damit keine unnötigen (Unfall-) Risiken eingegangen werden müssen.

b. Organisatorische Massnahmen im Training (betrifft Punkte 1.2, 2.2.a, 2.2.b, 2.3.a, 2.4.c)

Die Juniorenverantwortliche (oder hauptverantwortliche J+S Leiterperson):

- führt zu Trainingsbeginn die Anwesenheitskontrolle mit einem angemessenen Instrument durch und überträgt die Namen der Teilnehmenden und J+S Leitenden im Anschluss ans Training in die Sportdatenbank von Jugend + Sport. Damit kann die Rückverfolgung im Falle einer positiven Covid-19-Erkrankung gewährleistet werden.
- teilt bei Trainingsstart alle Teilnehmenden einer dem individuellen Leistungsstand entsprechenden Trainingsgruppe zu und achtet dabei auf die von J+S geltenden Richtlinien zur maximalen Teilnehmerzahl. Es gibt pro Training aber höchstens vier Leistungsgruppen.

Die J+S Leiterperson (Gruppenleiter/in):

- nutzt bei der An- und Abreise zum und vom Trainingsort grundsätzlich das Fahrrad/MTB. Ist dies nicht möglich, soll das Auto zum Transport benutzt werden. Ausser bei Personen, die im gleichen Haushalt leben, ist auf eine gemeinsame An- und Abreise zu verzichten.
- zieht sich daheim um und reist in der Sportbekleidung an. Nach dem Training fahren sie so rasch wie möglich nach Hause zurück.
- muss über eigenes Ersatzmaterial/Werkzeug verfügen. Der Austausch von Material/Werkzeug ist nicht erlaubt. Personen, die im gleichen Haushalt leben, sind hiervon ausgenommen.

- führt seine/ihre Trinkflasche und Verpflegung persönlich mit und tauscht diese in der Gruppe nicht aus. Personen, die im gleichen Haushalt leben, sind hiervon ausgenommen.
- geht im Training keine unnötigen Risiken ein und setzt alles daran, das bestehende Unfallrisiko zu minimieren.
- hält die Distanzregel von mindestens zwei Metern gegenüber den Teilnehmenden während des gesamten Trainings wenn immer möglich ein.
- überprüft vor Trainingsstart, ob alle Teilnehmenden über die benötigte Ausrüstung (Ersatzmaterial, Ausrüstung, Verpflegung) verfügen und fragt nach, ob alle symptomfrei sind.
- legt besonderes Augenmerk auf die Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden und beurteilt diese sehr zurückhaltend. Es muss vermieden werden, dass erschöpfte Teilnehmende von Eltern abgeholt werden müssen.

c. Voraussetzungen für Teilnehmende (betrifft Punkte 1.2, 2.2.b)

Die Teilnehmenden:

- bleiben daheim respektive isolieren sich und kontaktieren ihren Hausarzt, wenn sie Krankheitssymptome, selbst wenn diese nur leicht sind, aufweisen.
- welche mit positiv auf Covid-19 getesteten PatientInnen im gleichen Haushalt leben, dürfen so lange nicht am Vereinstraining teilnehmen, bis diese PatientInnen mind. 48h symptomfrei sind.
- nutzen bei der An- und Abreise zum und vom Trainingsort grundsätzlich das Fahrrad/MTB. Ist dies nicht möglich, soll das Auto zum Transport benutzt werden. Ausser bei Personen, die im gleichen Haushalt leben, ist auf eine gemeinsame An- und Abreise zu verzichten.
- ziehen sich daheim um und reisen in der Sportbekleidung an. Nach dem Training fahren sie so rasch wie möglich nach Hause zurück.
- müssen über eigenes Ersatzmaterial/Werkzeug verfügen. Der Austausch von Material/Werkzeug ist nicht erlaubt. Personen, die im gleichen Haushalt leben, sind hiervon ausgenommen.
- führen ihre Trinkflaschen und Verpflegung persönlich mit und tauschen diese untereinander nicht aus. Personen, die im gleichen Haushalt leben, sind hiervon ausgenommen.
- halten die Distanzregel von mindestens zwei Metern gegenüber der Leiterperson während des Trainings strikt ein.
- gehen im Training keine unnötigen Risiken ein und setzen alles daran, das bestehende Unfallrisiko zu minimieren.
- müssen vor Trainingsbeginn Fragen zum eigenen Gesundheitszustand wahrheitsgetreu beantworten.

3.5. Schlussbemerkung

Aufgrund der ungewissen Entwicklung der aktuellen Situation und/oder weiteren noch folgenden Vorgaben von Seiten des Radsportverbands oder des Bundes bzw. BAG muss das vorliegende Konzept unter Umständen zu einem späteren Zeitpunkt wieder angepasst werden.

4. Literaturverzeichnis

Swiss Cycling: Covid-19-Schutzmassnahmen im Radsport. Online. [<https://www.swiss-cycling.ch/de/magazin/news/swiss-cycling/schutzmassnahmen-im-radsport/>; 03.05.2020]

Swiss Cycling: Covid-19-Schutzmassnahmen. Vorgaben für den Trainingsbetrieb im Radsport sowie für geführte Touren und Fahrtechnikkurse. Online. [<https://www.swiss-cycling.ch/de/magazin/news/swiss-cycling/schutzmassnahmen-im-radsport/>; 03.05.2020]