

# Trainingskonzept

für Gruppentrainings  
des VBT Seetal  
während der Corona-Pandemie

Seon, 7. Juni 2021

## **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 für die Aktiven ab 31. Mai 2021	S.4
3.3. Trainingsbetrieb für die Juniorenabteilung ab 31. Mai 2021	S.5
3.4. Schlussbemerkung	S.7
4. Literaturverzeichnis	S.7

## 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 02. Juni 2020 auf.

Das vorliegende Konzept soll aufzeigen, wie im Rahmen der übergeordneten Schutzmassnahmen ab 31. Mai 2021 organisierte Radtrainings für die Aktiven und Juniorenabteilung 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 1,5 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. Zur Nachverfolgung enger Kontakte von infizierten Personen werden Kontaktlisten (Name, Vorname, Telefonnummer) geführt. Diese müssen während 14 Tagen aufbewahrt und auf Verlangen gegenüber den Gesundheitsbehörden ausgewiesen werden können. Als enger Kontakt gilt dabei die länger andauernde (>15 Minuten) oder wieder-holte Unterschreitung einer Distanz von zwei Metern ohne Schutzmassnahmen
- g. Wer ein Training oder einen Wettkampf organisiert oder eine Sportanlage betreibt, muss eine verantwortliche Person bezeichnen, welche für die Einhaltung der geltenden Rahmenbedingungen zuständig ist sowie bei Unsicherheiten und Fragen kontaktiert werden kann (= Covid-19 Verantwortliche/r).
- 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 für die Aktiven ab 31. Mai 2021**

- a. Organisatorische Massnahmen:  
Die Beschränkung der maximalen Gruppengrösse wird wieder auf 50 Teilnehmende erhöht. 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**

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 für die Junioren ab 31.Mai 2021**

**a. Organisatorische Massnahmen**

Kinder und Jugendliche mit Jahrgang 2001 oder jünger dürfen drinnen und draussen uneingeschränkt Sport treiben.

Bei der Planung und Durchführung von Lagern muss auf die aktuelle Lage Rücksicht genommen werden. Solche Lager sind grundsätzlich wieder möglich. Über die Durchführung müssen die Organisatoren individuell entscheiden. Es müssen Schutzkonzepte erstellt und ggf. weitere Abklärungen und Schutzmassnahmen getroffen werden.

**b. Administrative Massnahmen**

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 Kindern und Jugendlichen (schriftlich, durch Eltern) bis spätestens eine Stunde vor Trainingsbeginn entgegen.

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.

c. Organisatorische Massnahmen im Training

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.

Die J+S Leiterperson (Gruppenleiter/in):

- hält sich an die allgemein geltenden Hygieneregeln und wäscht sich vor und nach dem Training die Hände.
- muss über eigenes Ersatzmaterial/Werkzeug verfügen. Der Austausch von Material/Werkzeug unter Personen mit Jahrgang 2000 und älter 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 1,5 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.

d. Voraussetzungen für Teilnehmende (gemäss BAG und Kanton)

- 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.

Die Teilnehmenden:

- halten sich an die allgemein geltenden Hygieneregeln.
- Die Teilnehmenden halten die Distanzregel von mindestens 1,5 Metern gegenüber der Leiterperson während des Trainings, wenn immer möglich, ein.

### 3.4. 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

---

Bundesamt für Sport (BASPO): Auswirkungen auf J+S. Online.  
[<https://www.jugendundsport.ch/de/corona.html>; 14.03.2021]

Kanton Aargau: Merkblatt. Covid-19: Informationen zu Sporttrainings und zur Benutzung der Sportanlagen im Aargau. Online.  
[[https://www.ag.ch/media/kanton\\_aargau/themen\\_1/coronavirus\\_1/kultur\\_sport\\_gem\\_einnuetzige/merkblatt\\_sport/21-02-25-Merkblatt\\_Sport.pdf](https://www.ag.ch/media/kanton_aargau/themen_1/coronavirus_1/kultur_sport_gem_einnuetzige/merkblatt_sport/21-02-25-Merkblatt_Sport.pdf); 14.03.2021]

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]

Swiss Cycling: Richtlinien für Training und Wettkämpfe ab 6.6.2020  
[<https://www.swiss-cycling.ch/de/magazin/news/swiss-cycling/diese-richtlinien-fuer-trainings-und-wettkaempfe-gelten-ab-dem-6-juni/>; 04.06.2020]