

## Covid-19 Schutzmassnahmen – Triathlon Club Baden

Die Vorgaben des Bundesrats vom 16.03.2020 erlauben den Freizeitsport unter gewissen Bedingungen. Triathlon Club Baden spricht folgende Empfehlungen aus. Ausgangslage:

- Der Bundesrat hat per Notrecht Massnahmen verordnet.
- Es gilt die COVID-19-Verordnung vom 16.03.2020.
- Gruppen von mehr als fünf (5) Personen sind verboten.
- Mindestabstand 2-Meter.
- Hygienevorschriften des BAG.

### Ziele Triathlon Club Baden:

- Unsere Regeln, Prozesse und Anweisungen entsprechen den behördlichen Anforderungen (es können Polizeikontrollen stattfinden).
- Die Message an die Öffentlichkeit ist klar: «Wir sind und bleiben solidarisch, wir halten uns strikte an die Vorgaben und wir wollen keine Sonderregelung». Wir verhalten uns vorbildlich, denn dies dient dem Triathlonsport.
- Für die Athletinnen und Athleten sowie Trainerinnen und Trainer: Klare, einfache Regeln und Prozesse. Diese geben Sicherheit, alle wissen, was erlaubt ist und was nicht.

### Verantwortlichkeit:

Der Triathlon Club Baden kann die Massnahmen nur empfehlen. Die Verantwortung und Umsetzung liegt bei den jeweiligen den Trainer und Trainerinnen vor Ort

**Der Triathlon Club Baden zählt auf die Solidarität und Selbstverantwortung aller!**

### Allgemeine Empfehlung für alle Athletinnen und Athleten:

#### Keine sehr intensiven Trainings-Einheiten!

*Durch sehr intensive Trainings-Einheiten bleibt die Immunabwehr im Anschluss vorübergehend reduziert, weshalb das Risiko für Infektionen wie z.B. eine Erkältung kurzfristig erhöht ist. Da auch bei einer Erkältung mit Halsschmerzen eine 10-tägige Selbst-Isolation notwendig wird, soll dieses Risiko möglichst vermieden werden.*

#### 1. Vorgaben für den Trainingsbetrieb

- Die Trainerin, der Trainer ist verantwortlich, dass die Rahmenbedingungen des BAG's während dem Training eingehalten werden.
- Damit spontane Ansammlungen von Personen vermieden werden und die Rückverfolgung der Teilnehmenden sichergestellt ist, muss **vor jedem Training** (telefonisch oder elektronisch) die Anzahl der am Training teilnehmenden Personen organisiert und kontrolliert werden. Die Trainerin oder der Trainer hält dazu in einer Liste die Kontaktdaten der Athletinnen und Athleten schriftlich fest
- Die Athletin, der Athlet verlässt unmittelbar nach dem Training den Trainingsplatz.
- Wir empfehlen, wenn immer möglich, die eigenen Trainingsutensilien mitzubringen (keinen Tausch von Trinkflaschen!).

## Schwimmen (Bad):

Pro Training sind max. 9 Athletinnen/Athleten, 1 Coach anwesend.

**Es gelten die Richtlinien der jeweiligen Betreiber des Bades. Diesen wird unbedingt Folge geleistet.**

## Schwimmen (open water):

Es gelten die Baderegeln der SLRG und die Tipps der Beratungstelle für Unfallverhütung (bfu), siehe Links:

[https://www.slr.ch/fileadmin/user\\_upload/SLRG\\_CH\\_2015/Prävention/4x6\\_Regeln/Baderegeln/Baderegeln.pdf](https://www.slr.ch/fileadmin/user_upload/SLRG_CH_2015/Prävention/4x6_Regeln/Baderegeln/Baderegeln.pdf)

### Auftriebshilfen im offenen Gewässer:

<https://www.bfu.ch/de/ratgeber/baden-und-schwimmen>

### Wassertemperaturen und Streckenlänge/Dauer im Wasser:

Bitte berücksichtigt das Wettkampfglement von Swiss Triathlon (Punkt 6.2/6.3)

<https://swisstriathlon.ch/wp-content/uploads/2018/03/Wettkampfglement-2019.pdf>

### Ausbildung Trainerinnen und Trainer:

SLRG Modul See

## Radfahren (outdoor):

- Maximale Gruppengrösse von 5 Personen sowie den Abstand von 2 m respektieren.
- Radfahren auf risikoarmen und bekannten Strecken.
- Vermeiden von risikoreichem Verhalten bei Abfahrten, engen Kurven, Strassenverengungen, etc.

## Lauf- und Krafttraining:

- Maximale Gruppengrösse und von 5 Personen sowie den Abstand von 2 m respektieren.

## 2. Vorgaben für die Benutzung von Anlagen

Es gelten grundsätzlich die Vorschriften der jeweiligen Betreibern der Anlagen (Hallen-, Freibäder und sonstigen Sportanlagen).

Bei nicht überwachten Anlagen (z.B. Strandbäder, 400 m Bahnen) gelten die folgenden Richtlinien.

**Erlaubt:** Training mit 2 m Abstand (10m<sup>2</sup> pro Person), maximale Gruppengrösse (5 Personen) respektieren, Benutzung Toiletten

**Nicht erlaubt:** Benutzung Garderoben (Duschen), Restaurants

## 3. Vorgaben für die Triathletinnen und Triathleten

**Mit der Anmeldung (telefonischen/elektronischen) für das Training, akzeptiert die Triathletin, der Triathlet folgende Vorgaben. Bei Missachtung kann sie oder er vom Training weggewiesen werden.**

- Sämtliche Vorgaben des Bundesrats müssen eingehalten werden. (Distanz, Hygienemassnahmen).
- Teilnehmende am Training dürfen maximal 5 Minuten vor dem Training auf die Anlage kommen. (Empfohlen zu Fuss, Velo oder Auto, bitte den ÖV wenn möglich meiden).
- Auf traditionelle „Begrüssungs- und Abschiedsrituale“ ist zu verzichten.

- Alle am Training Teilnehmenden haben ein Desinfektionsmittel dabei, um sich vor allem nach dem Training die Hände unbedingt zu desinfizieren (auf korrekte Anwendung gemäss BAG achten).
- Trainingsutensilien werden selber mitgebracht. Ist dies nicht möglich wird das Material nach Gebrauch gereinigt und desinfiziert.
- Athletinnen und Athleten erscheinen bereits umgezogen (Sportkleider) zum Training.
- Athletinnen und Athleten müssen die Anlage spätestens 5 Minuten nach Beendigung des Trainings verlassen haben.

#### 4. Vorgaben für die Coaches

##### **Die Trainerinnen und Trainer übernehmen die Verantwortung für die Einhaltung folgender Massnahmen:**

- Die Clubmitglieder müssen über die neuen Verhaltensregeln informiert sein.
- Die Coaches beachten die Hygienemassnahmen und Abstandsregeln.
- Alle am Training Teilnehmenden haben ein Desinfektionsmittel dabei, um sich vor allem nach dem Training die Hände unbedingt zu desinfizieren (auf korrekte Anwendung gemäss BAG achten).
- Trainingsutensilien werden, wenn nicht von den Trainierenden selber mitgebracht, nach Gebrauch gereinigt und desinfiziert.
- Der Minimalabstand von 2 Metern zwischen Coach und den Athletinnen und Athlet wird jederzeit eingehalten.
- Die Teilnahme am Training muss **vor** dem Training angemeldet und bestätigt sein.
- Teilnehmende Personen dürfen maximal 5 Minuten vor dem Training zum Treffpunkt kommen.
- Teilnehmende Personen verlassen maximal 5 Minuten nach dem Training die Anlage.
- Für medizinische Notfälle (1. Hilfe bei Verletzungen) sollte der Coach mindestens zwei Gesichtsmasken sowie medizinische Handschuhe dabei haben. •