

Olten, 27.04.2020

# Covid-19-Schutzkonzept Swiss Orienteering: Trainingsempfehlungen

## 1 Vorbemerkungen

### 1.1 Ausgangslage

- Die Covid-19-Verordnung 2 verbietet Vereinsaktivitäten und Sportveranstaltungen
- Es gilt zudem ein Ansammlungsverbot von mehr als 5 Personen und das Social Distancing (Abstand von mindestens 2 m)
- Deshalb hat Swiss Orienteering am 22. März 2020 den Vereinen und ihren Mitgliedern empfohlen, auf OL-spezifische Trainingsmassnahmen zu verzichten.

### 1.2 Ziel

Das vorliegende Konzept soll aufzeigen, unter Einhaltung welcher Schutzmassnahmen die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs trotz den bestehenden Einschränkungen möglich sein soll.

### 1.3 Verantwortlichkeit von Swiss Orienteering

Swiss Orienteering kann Massnahmen für Vereine und Regionalverbände nur empfehlen. Verantwortung und Umsetzung von Trainingsaktivitäten liegen bei Vereinen und Regionalverbänden. Swiss Orienteering wird die Massnahmen in seinem Wirkungsbereich (Nationalkader, Nationale Leistungszentren) anwenden.

Swiss Orienteering zählt bei der Wiederaufnahme der Trainingsaktivitäten auf Selbstverantwortung und Solidarität aller Beteiligten!

## 2 Trainingsempfehlungen

### 2.1 Übergeordnete Grundsätze

1. Einhaltung der Hygieneregeln des BAG (s. Anhang).
2. Social Distancing (2 m Mindestabstand zwischen allen Personen; 10 m<sup>2</sup> pro Person; kein Körperkontakt).
3. Maximale Gruppengrösse von 5 Personen.
4. Die Trainingsteilnehmenden werden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten protokolliert.
5. Besonders gefährdete Personen (gemäss den [Bestimmungen des BAG](#)) müssen die spezifischen Vorgaben des BAG beachten.
6. Sportler<sup>1</sup> und Trainingsorganisatoren 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. Die Trainingsgruppe ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren.
7. Die vor, während oder nach dem Training benötigte Verpflegung ist von den Athleten persönlich mitzubringen.
8. Die Richtlinien gelten für alle 3 Orientierungslauf-Sparten Fuss-, Ski- und Bike-OL sowie gleichermassen für den Breiten- und Leistungssport. Damit sind auch die J+S-Aktivitäten im Breiten- sowie im Leistungssport gemeint.

### 2.2 Trainingsorganisation im Wald

- Der Trainingsorganisator erstellt einen Trainingsablauf, der sicherstellt, dass das Training unter Einhaltung der vorgeschriebenen Gruppengrösse, des minimalen

<sup>1</sup> Aus Gründen der Lesbarkeit steht im gesamten Text die männliche Form stellvertretend für Personen allerlei Geschlechts.

- Abstands von 2 m und der Fläche von 10 m<sup>2</sup> pro Person eingehalten werden können.
- Das Training erfolgt mittels Markierungen im Wald, welche anschliessend wieder entfernt werden. Die Markierungen dürfen von den Sportlern nicht berührt werden (Infektionsgefahr).
- Der Trainingsstart muss einzeln und damit zeitlich gestaffelt erfolgen. Die gesamte Trainingsdauer ist so zu wählen, dass für alle Athleten ein Startintervall von einer Minute eingehalten werden kann.
- Der Trainingsorganisator muss sicherstellen, dass das Training unter Berücksichtigung der gängigen Regeln stattfindet (Wald-, Naturschutz- und Jagdgesetze).
- Der Trainingsorganisator macht klare Weisungen für jedes Training. Diese müssen die folgenden Punkte beinhalten:
  - o Die Anreise erfolgt mit individuellem Transportmittel (öffentliche Verkehrsmittel sind zu meiden) und die Massnahmen des Bundes müssen befolgt sein (Personen aus dem gleichen Haushalt reisen zusammen in einem Auto und sonst alleine).
  - o Trainingsort und Parkplatz: Der Trainingsorganisator gibt einen Parkplatz beim Trainingsstart an. Auf dem Parkplatz müssen die Massnahmen des Bundes für Social Distancing eingehalten werden.
  - o Trainingsstartzeiten müssen vorgängig zugeteilt und dem Athleten vor der Anreise kommuniziert werden. Für Trainings der National- und Regionalmannschaften wird dies vom zuständigen Trainer geregelt, für Klubtrainings ist der Trainingsorganisator für die Zuteilung zuständig.
  - o Der Athlet begibt sich erst unmittelbar vor seiner Startzeit zum Start und fährt nach dem Ende seines Trainingslaufs unverzüglich wieder nach Hause.
  - o Social-Distancing-Verhalten im Wald: Sollte man trotz zeitlich gestaffeltem Start auf andere Sportler im Wald treffen, gelten die Regeln des Social Distancing. Überholt wird mit grossem Abstand oder man wartet, bis die andere Person weitergelaufen ist.
  - o Anfänger dürfen nur von jemandem, der oder die im gleichen Haushalt lebt, im Wald begleitet werden.
- Der Trainingsorganisator protokolliert die am Training teilnehmenden Sportler schriftlich.
- Der Trainingsorganisator stellt eine Kartenübergabe sicher, welche die Schutzmassnahmen des Bundes erfüllt (Versand, selber Ausdrucken, unbemannter Abholort o.Ä.).
- Es wird auf jegliche Indoor-Infrastruktur verzichtet.

### **2.3 Trainingsorganisation in urbanem Gelände**

- Grundsätzlich soll auf Trainings in urbanem Gelände verzichtet werden.
- Nationalmannschaften können nach Rücksprache mit Swiss Orienteering solche Trainings durchführen.
- Bei Trainings in urbanem Gelände gelten die Massnahmen wie im Wald, nur dürfen keine Markierungen aufgehängt werden. Dem Social Distancing zu Fussgängern und anderen Personen in der Stadt ist zudem erhöhte Aufmerksamkeit beizumessen. Der Sportler muss so viel Abstand wie möglich halten.

### **2.4 Nicht erlaubte Trainingsformen**

Es dürfen nur OL-Trainings mit individuellem Start gemacht werden. Jegliche Formen von Gruppenstart o.Ä. wo das Social Distancing nicht eingehalten werden können, sollen nicht stattfinden.

### **2.5 Lauf-, Rad- und Skitraining**

Lauf-, Rad- und Skitraining vom Wohnort oder mit individueller Anreise zum Treffpunkt (öffentliche Verkehrsmittel sind zu meiden) können in Gruppen von bis zu 5 Personen unter Einhaltung der Schutzmassnahmen stattfinden. Sportler, die im gleichen Haushalt wohnen, müssen den Schutzabstand von 2 m nicht einhalten. Es wird auf jegliche Indoor-Infrastruktur verzichtet.

## **2.6 Bahn- Hallen- und Krafttraining**

Swiss Orienteering und seine Mitgliedervereine betreiben keine eigenen Sportanlagen oder -hallen für Bahn-, Hallen- und Krafttrainings. Sobald diese fremdbetriebenen Anlagen öffnen, kann ein Training hier durchgeführt werden. Beim Trainingsbetrieb sind die Schutzmassnahmen der zuständigen Stellen zu beachten (zum Beispiel bei der Benutzung von Leichtathletik-Anlagen die Schutzmassnahmen von Swiss Athletics). Der Trainingsorganisator trägt die Verantwortung dafür, dass das Training entsprechend geplant und ausgeführt wird. Es soll auf das Benutzen von Geräten verzichtet werden, welche der Trainierende nicht selber mitbringt, oder die Geräte müssen bei Wechsel der Benutzer desinfiziert werden.

## **3 Kommunikation**

Das Schutzkonzept wird über folgende Kanäle kommuniziert.

- Homepage von Swiss Orienteering: Newsmeldung inkl. FAQ
- Information der Nationalkader durch die Nationaltrainer
- Homepage von Swiss Orienteering: dauerhafte Platzierung auf der Startseite inkl. FAQ
- Mailing an die Vereine und Regionalverbände mit der Aufforderung um Weiterleitung an die Mitglieder
- Veröffentlichung auf den Vereins-Websites
- Trainingsweisungen

## Anhang



### Abstand halten

Halten Sie Abstand zu anderen Menschen. Eine Ansteckung mit dem neuen Corona-Virus kann erfolgen, wenn man zu einer erkrankten Person weniger als zwei Meter Abstand hält. Indem Sie Abstand halten, schützen Sie sich und andere vor einer Ansteckung.

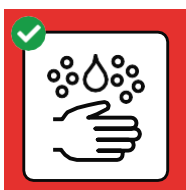
Einhalten der Distanz sowohl für Sportaktivitäten draussen wie in Sport- und Trainingshallen. 10 Quadratmeter pro Person oder 2 m Distanz.

Aktivitäten und Training in Kleingruppen bis max. 5 Personen

### Abstand halten im öffentlichen Verkehr

Der ÖV ist wichtig für eine funktionierende Wirtschaft. Und viele Menschen sind auf ihn angewiesen. Das Grundangebot bleibt deshalb bestehen. Benutzen viele Personen ein öffentliches Verkehrsmittel gleichzeitig, können sie nicht genügend Abstand voneinander halten. Sie riskieren dann, sich mit dem neuen Corona Virus anzustecken.

- Verzichten Sie auf Fahrten mit dem ÖV
- Nutzen Sie für den Trainingsweg wo immer möglich den Langsamverkehr (zu Fuss, Fahrrad, E-Bike)
- Sind Sie dennoch auf ÖV angewiesen, halten Sie die Hygiene- und Verhaltensregeln ein



### Gründlich Hände waschen: Vor und nach dem Training!

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Indem Sie Ihre Hände regelmässig mit Seife waschen, können Sie sich schützen. Trocknen Sie sie mit einem sauberen Handtuch, wenn möglich mit einem Wegwerf-Papiertuch oder einer einmal benutzbaren Stoffhandtuchrolle.

### Was muss ich noch beachten?

Am besten tragen Sie keine Ringe. Falls Sie einen Ring tragen: Ziehen Sie ihn vor dem Händewaschen aus, reinigen Sie ihn mit Seife und trocken Sie ihn gut.

Pflegen Sie Ihre Haut: In lädiertes Haut können sich richtige «Mikrobenester» bilden. Verwenden sie zur Pflege der Haut eine Feuchtigkeitscreme.



### Händeschütteln vermeiden

Je nachdem, was wir gerade angefasst haben, sind unsere Hände nicht sauber. Ansteckende Tröpfchen aus Husten und Niesen können sich an den Händen befinden. Sie gelangen an Mund, Nase oder Augen, wenn man diese berührt. Darum ist es wichtig, das Händeschütteln zu vermeiden. Gegen Ansteckung können wir uns schützen, indem wir:

- Keine Hände schütteln; auf Sportrituale mit Berührungen verzichten
- Auf Begrüssungsküsse verzichten
- Nase, Mund und Augen besser nicht berühren