



# TEAM-ADVANTAGE

## Covid-19 Schutzmassnahmen

Covid-19-Beauftragter des Team Advantage ist: Arthur Mathis

### 1. Vorgaben für den Trainingsbetrieb

- Die Trainerin, der Trainer ist verantwortlich, dass die Rahmenbedingungen des BAG's während dem Training eingehalten werden
- Vor jedem Training muss (mittels Whatsapp im Team Advantage Chat) die Anzahl der am Training teilnehmenden Personen organisiert und kontrolliert werden.
- Die Trainerin oder der Trainer hält in einer Liste die Kontaktdaten der Athletinnen und Athleten schriftlich fest und lässt diese durch den Covid-19-Beauftragten des Clubs genehmigen.
- Zuschauer/Eltern sind beim Training nicht erlaubt.
- Die Athletin, der Athlet verlässt unmittelbar nach dem Training den Trainingsplatz.
- Es darf nur mit eigenen Trainingsutensilien trainiert werden. (keinen Tausch von Trinkflaschen!).

#### Schwimmtraining:

##### Schwimmen (Hallenbad):

- Pro Training sind max. 5 Athletinnen/Athleten (inkl. 1 Coach) anwesend.
- Pro Bahn max. 2 Schwimmer/in
- Die Hygieneregeln des BAG werden eingehalten.
- Es gilt die Maskenpflicht im Eingangs- und Garderobenbereich einzuhalten
- Trainingseinheiten pro Gruppe max. 1 Stunde 8:00 h – 9:00 h und 9:00h – 10:00 h
- Grundlage ist das Covid-19 Schutzkonzept von Swiss Triathlon
- Es gelten die Richtlinien der jeweiligen Betreiber des Bades. Diesen wird unbedingt Folge geleistet.
- Die Schwimmer melden sich vorgängig beim Verantwortlichen (Gregor Keiser) an

##### 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 Wettkampfreglement von Swiss Triathlon (Punkt 6.2/6.3)

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

##### Radfahren (outdoor):

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

Sponsoringpartner





# TEAM-ADVANTAGE

## Covid-19 Schutzmassnahmen

### Lauf- und Krafttraining:

- Maximale Gruppengrösse von 5 Personen sowie den Abstand von 2 m sind zu 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 Trainingsteilnehmerinnen und Trainingsteilnehmer

**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.
- Athletinnen und Athleten erscheinen bereits umgezogen (Sportkleider) zum Training.
- Athletinnen und Athleten müssen die Anlage spätestens 5 Minuten nach Beendigung des Trainings verlassen haben.

Sponsoringpartner





# TEAM-ADVANTAGE

## Covid-19 Schutzmassnahmen

### 4. Vorgaben für die Coaches

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

- Die Durchführung von Trainings sind erlaubt, bedürfen aber der ausdrücklichen Erlaubnis des Clubvorstands. 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 selber mitgebracht
- 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.

Sponsoringpartner







**ADVANTAGE**