

Anhang 1

Corona-Schutzkonzept für OL-Trainings OLG Zürich und ASVZ

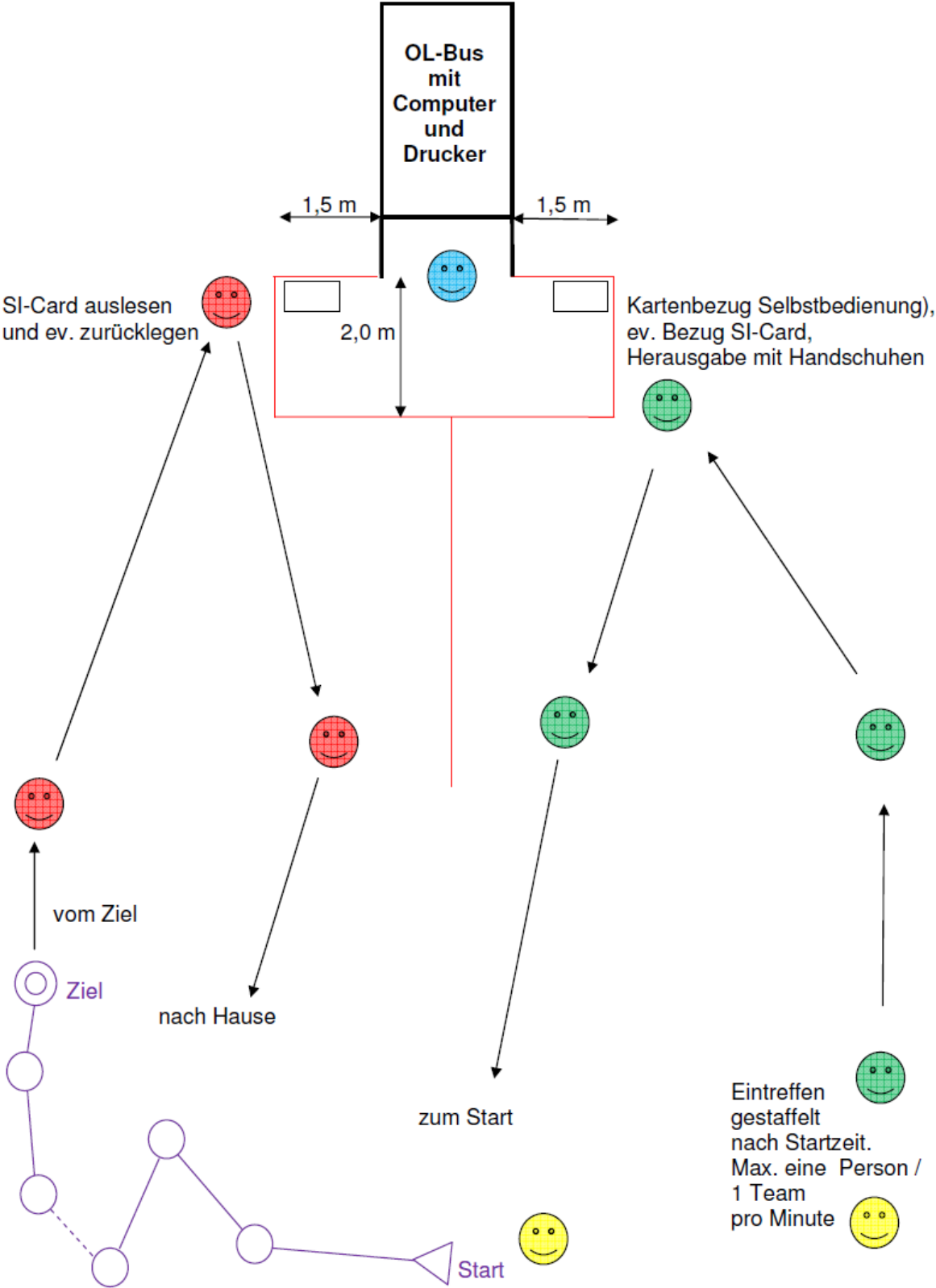
Jeweils am Mittwoch gibt es wieder das geleitete Training. Es ist das offizielle Nachwuchstraining der OLG Zürich, ist aber wie immer auch für alle anderen Mitglieder und ASVZ-Berechtigte offen. Folgende Massnahmen gelten, um das Schutzkonzept des SOLV zu erfüllen:

1. Anmeldung Einzel / Team (max. 4 Personen) mit Namen **aller** Beteiligten bis jeweils am **Dienstag Abend 20:00 Uhr** (keine Nachmeldungen!!!) über den Link im E-Mail:
Angabe der **gewünschten Karte**, Kurz einfach (KE), Kurz mittelschwer (KM), Mittelschwer (MS), Lang schwer (LS).
2. Es wird nach Anmeldeschluss eine Startliste erstellt und allen Angemeldeten per E-Mail zugestellt. Die Teilnehmenden treffen gestaffelt genau 10 Minuten vor der erhaltenen Startzeit, fertig umgezogen am Besammlungsort (beim OL-Bus) ein. Damit werden wir die Anforderung der ausreichenden Distanz einhalten können. Da ist dann etwas Disziplin von allen gefordert.
3. Anreise zum Training mit individuellem Transportmittel (Velo, zu Fuss, mit Auto Parkplatz selber organisieren), ÖV meiden, Familien zusammen, ansonsten einzeln.
4. Verhalten am Trainingsort und während des Trainings: Bezug der Trainingskarte, Einhaltung von 1,5 m Abstand, kein Körperkontakt, Postenmarkierungen nicht berühren, Überholen mit genügend Abstand.
5. Nach dem Training (wenn Familie komplett) unverzügliche Rückreise nach Hause antreten.

WICHTIG:

- Bei **Krankheitssymptomen** unbedingt zu Hause bleiben, Hausarzt anrufen und dessen Anweisungen befolgen. Bitte auch André Schnyder informieren falls schon ein Training besucht wurde, da ich über unsere Trainingsaktivitäten ein Protokoll führen muss.
- **Zeckenkontrolle nach dem Training nicht vergessen!**

Ablauf eines OL-Trainings im „Coronamodus“



Legende



Trainingsleiter mit Plastikhandschuhen und einem Plexiglasvisier oder Schutzmaske



Teilnehmende vor dem Start



Teilnehmende nach dem Zieleinlauf



2 Leiter, 1 überwacht Start, 1 überwacht Ankunft (1,5 m Regel in der Kolonne)
Besprechungen mit 2 m Distanz finden auch hier statt.



Absperrung

- Die Posten, Start und Ziel werden gesetzt vor Eintreffen der Teilnehmenden.
- Die Teilnehmenden kennen ihre Startzeit, Startliste wird im Voraus bekanntgegeben zusammen mit der Regel, dass immer 1,5 m Abstand zu allen andern Personen einzuhalten sind. Das gilt auf der Anreise zum Trainingsort, vor, während und nach dem Training. Teilnehmende treffen gestaffelt 10 Minuten* vor der Startzeit beim OL-Bus am Besammlungsort ein und erhalten, falls notwendig, die SI-Card und nehmen die Karte mit der bei der Anmeldung vorbestellten Bahn (Selbstbedienung).
- Anschliessend begeben sich die Teilnehmenden zum Start. Dort wird die SI-Card gelöscht und ev. geprüft.
- Zur Startzeit mit SI-Card Start auslösen und ab gehts.
- An jedem Posten SI-Card ins Loch stecken, dabei muss der Posten nicht berührt werden.
- Im Ziel SI-Card ins Loch der Zieleinheit stecken.
- Zurück zum Besammlungsort marschieren, SI-Card auslesen und Laufzettel in Empfang nehmen.
- Training ist abgeschlossen, sofort nach Hause gehen. Laufzettel und Karte müssen mit nach Hause genommen werden und dürfen erst dort entsorgt werden.

* Je nach Distanz zum Start, kann diese Zeit angepasst werden.

19. April 2021, André Schnyder

Anhang 2



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 und wie in Sport- und Trainingshallen. 10 Quadratmeter pro Person oder 2m 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 trocknen Sie ihn gut.

Pflegen Sie Ihre Haut: In lädiertes Haut können sich richtige «Mikrobennester» 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