ASVZ-Schutzkonzept zur Wiederaufnahme von Sportaktivitäten ab 08. Juni 2020

Stand: 27.05.2020

Sportart: Orientierungslauf

0 Ausgangslage und Zielsetzungen

Der ASVZ setzt sich dafür ein, dass der Hochschulsport trotz der aktuellen COVID-19 Pandemie wieder möglich ist.

Für die Wiederaufnahme von Sportaktivitäten ist in jedem Fall ein Schutzkonzept notwendig. Basis dafür sind die Rahmenvorgaben von BASPO, BAG und Swiss Olympic, ebenso die plausibilisierten Schutzkonzepte der nationalen Sportverbände (www.swissolympic.ch/coronavirus). Für den Hochschulsport besteht ebenfalls ein übergeordnetes Schutzkonzept von Swiss University Sports. Das Schutzkonzept des ASVZ zeigt auf, wie im Rahmen der nach wie vor geltenden übergeordneten Schutzmassnahmen Sport- und Bewegungsaktivitäten im ASVZ wieder stattfinden können.

Die im Schutzkonzept aufgeführten Regeln und Anweisungen entsprechen den Rahmenvorgaben des Bundes. Das Konzept des ASVZ setzt den geltenden Rahmen. Es soll für Mitarbeitende, Sporttreibende

Der ASVZ erwartet weiterhin die Solidarität aller Verantwortlichen und Sporttreibenden im Hochschulsport und deren vorbildliches Verhalten sowie das strikte Einhalten der Vorgaben.

Das ASVZ-Schutzkonzept soll aufzeigen,

- unter welchen Bedingungen der Sportbetrieb im ASVZ schrittweise wiederaufgenommen werden kann, dies unter Einhaltung der gesundheitlichen/epidemiologischen Vorgaben des Bundesamts für Gesundheit (BAG);
- wie die sichere Ausübung des Hochschulsports unter Einhaltung der Abstandsregeln, des geltenden Versammlungsverbots und unter Berücksichtigung der Hygienemassnahmen möglich ist.

Das Schutzkonzept muss angepasst werden,

- wenn die Behörden die heute geltenden Vorgaben verändern;
- wenn sich in der praktischen Umsetzung zeigt, dass übergeordnete Vorgaben nicht oder nur teilweise eingehalten werden können

1. Risikobeurteilung und Triage

a) Krankheitssymptome:
Sportlerinnen und Sportler und Trainingsleitende 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. Wer nach dem Besuch eines Trainings Symptome aufweist, hat umgehend den ASVZ über die Krankheitssymptome zu informieren. Dieser informiert die Trainingsleitenden sowie die Teilnehmenden der Trainings, die von der entsprechenden Person besucht worden sind.

b) Risikogruppen:
Angehörigen von Risikogruppen wird grundsätzlich von der Teilnahme am Sportbetrieb abgeraten. Wo möglich, werden für Angehörige von Risikogruppen gesonderte Trainingsmöglichkeiten eingerichtet. Auf der Website, in den Anlagen und von den TL wird auf die Risiken hingewiesen.

c) Aufgabe der Trainingsleitenden:
Die Zugehörigkeit zu einer Risikogruppe ist in den meisten Fällen nicht ersichtlich. Trainingsleitende sind aber verpflichtet, Teilnehmende, die nicht gesund erscheinen (insbesondere Fieber- oder Grippesymptome sowie Husten), vom Training auszuschliessen und zum Verlassen der Sporträume aufzufordern. Sie können sich dabei auf die Hausordnung beziehen und bei Bedarf das Hausdienstpersonal beiziehen.

d) Selbstverantwortung
Alle Sporttreibenden werden aufgerufen, selbstverantwortlich zu handeln und die Schutzkonzepte sowie alle weiteren Massnahmen zu beachten, die dazu dienen, das Risiko von Übertragungen des Coronavirus zu minimieren.

2. Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort

a. An- und Abreise:
Die An- und Abreise liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden.

b. Wenn immer möglich ist die Anreise individuell zu Fuss, mit dem Fahrrad oder mit dem Auto zu bewältigen. Bei der Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln wird das Tragen einer Schutzmaske empfohlen, die weitern Hygieneregeln und Distanzvorgaben sind zu beachten.

c. Grundsätzlich soll vor jeder Reise abgeschätzt werden, welches Verkehrsmittel zu den geringsten sozialen Kontakten führt. Es wird empfohlen, nicht in Gruppen anzureisen.

3. Infrastruktur

a) Platzverhältnisse:
- Es muss stets gewährleistet sein, dass die Distanzregel von 2 m von Person zu Person eingehalten werden kann.
- In den Trainings gelten die Vorgaben aus den Schutzkonzepten der jeweiligen Sportverbände.
- Solange die behördliche Distanzvorgabe von 2 m gilt, müssen sich die TN via Mail beim TL anmelden und dieser teilt dann die TN in in 15-minütige Slots ein, um eine Massierung bei der Karten- und Badge-Ausgabe zu verhindern und eine Nachverfolgung sicher zu stellen. Im Bedarfsfall werden die TN bei der Ausgabestelle von Hand erfasst.
- Die ASVZ-Sport-Center bzw. Tennisanlage werden nur zum Toilettenbesuch und Händewaschen betreten.

-

b) Maximale Teilnehmer/innenzahl:
- Die maximale Teilnehmer/innenzahl beträgt 30 Personen pro Gruppe (inkl. TL). Die Einhaltung wird über die Onlineeinschreibung zu allen Angeboten und mittels Kontrolle vor Ort durch den Trainingsleitenden sichergestellt.
- Die Einhaltung wird über die Anmeldung via E-Mail an andre_schnyder@hotmail.ch gesteuert. In dieser Mail wird auch angegeben, welche OL-Bahn ausgedruckt werden soll. Die via E-Mail vorbestellte Karte wird in Selbstbedienung aus dem Kartenfach genommen.
- Bei Outdoorangeboten ist sicherzustellen, dass mindestens 10 m2 pro Person zur Verfügung stehen.
- Die Trainingsleitenden erstellen einen Trainingsablauf, der sicherstellt, dass das Training unter Einhaltung der vorgeschriebenen Gruppengrösse, des minimalen Abstands von 2 m und der Fläche von 10 m2 pro Person durchgeführt werden kann: Der Trainingsstart muss einzeln und

damit zeitlich gestaffelt erfolgen. Die gesamte Trainingsdauer ist so zu wählen, dass für alle Teilnehmenden ein Startintervall von einer Minute eingehalten werden kann.
- Die Teilnehmenden begeben sich erst unmittelbar vor ihrer Startzeit zum Start und begeben sich nach dem Ende des Trainingslaufs unverzüglich wieder nach Hause.
- Die Trainingsleitenden müssen sicherstellen, dass das Training unter Berücksichtigung. der gängigen Regeln stattfindet (Wald-, Naturschutz- und Jagdgesetze).
- Social-Distancing-Verhalten im Wald: Sollte man trotz zeitlich gestaffeltem Start auf andere Sportler/innen im Wald treffen, gelten die Regeln des Social Distancing. Überholt wird mit mindestens 2 Meter Abstand, oder man wartet, bis die andere Person weitergelaufen ist.
- Anfänger/innen dürfen nur von jemandem, der oder die im gleichen Haushalt lebt oder dann nur auf 2 mDistanz im Wald begleitet werden.

c) Garderoben und Duschen:
Garderoben und Duschen stehen grundsätzlich keine zur Verfügung. Die Teilnehmenden erscheinen bereits umgezogen zum Training und duschen zu Hause. Kleider und Strassenschuhe, die nicht zum Sporttreiben benötigt werden, können in den Sporträumen oder in den Kästchen in den Korridoren der Sport Center deponiert werden.

d) Toiletten:
Toiletten stehen zur Verfügung. Bei den Urinalen ist jedes zweite Urinal gesperrt.

e) Reinigung der Sportstätte:
- Die nahegelegene ASVZ Infrastruktur wird nur zum Besuch der Toilette und zum Händewaschen benützt.
- In den Bereichen, wo die Sporttreibenden Geräte oder Gerätschaften nutzen, sind die Sporttreibenden zudem in Eigenverantwortung dafür zuständig, diese mit den zur Verfügung gestellten Desinfektions-/Reinigungsmitteln zu reinigen/desinfizieren.

f) Persönliche Hygiene:
- Sporttreibende haben sich vor und nach dem Training die Hände zu reinigen.
- Im Eingangsbereich der Sportanlage sowie in den Kraft-/Cardioräumen stehen Desinfektionsmittel zur Verfügung.

g) Zugänglichkeit und Organisation zur und in der Infrastruktur:
- Die Einhaltung der maximal erlaubten Gruppengrössen wird über die Onlineeinschreibung sowie die Kontrolle durch die TL vor Ort sichergestellt.
- Der Zutritt erfolgt zu den definierten Zeiten, die im Sportfahrplan publiziert werden. Auch für das freie Spiel und das Fitness gibt es definierte Zeiten mit Online-Einschreibung.
- Der Zugang wird in den Sport Centern über die Zutrittskontrolle geregelt. Vor der Zutrittskontrolle werden Abstandsmarkierungen (alle 2m) angebracht.

4. Trainingsformen und –organisation

a) Einhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings- bzw. Übungsformen: Siehe auch Skizze im Anhang.
- Orientierungslauf ist kontaktlos.
- Die OL-Posten dürfen nicht angefasst werden.
- Es dürfen keine Massenstarts durchgeführt werden.
- Es werden keine Trainingsformen in urbanem Gelände angeboten (City-Sprints).
- Für die Routenbesprechungen tragen die Trainingsleitenden ein Plexiglasvisier und/oder Schutzmaske.
- Weiter kommen die Schutzkonzepte der nationalen Sportverbände zur Anwendung.
- Es gelten sämtliche übergeordneten Vorgaben zu Abstandsregeln und Hygienemassnahmen.

- Neben den oben erwähnten Massnahmen zur Einhaltung der vorgegebenen Abstände (Bsp. Bodenmarkierungen in den Sporträumen) ist insbesondere darauf zu achten, dass die Trainingsleitenden immer einen Abstand von mindestens 2m zu allen Sporttreibenden einhalten.

b) Material:
- Grundsatz: Basis für die Materialnutzung sind die Schutzkonzepte der jeweiligen nationalen Sportverbände.
- Die Ausgabe der Karten erfolgt berührungslos und diese werden nach Gebrauch mitgenommen.
- Die SportIdent-Badges werden von den TL nach Gebrauch desinfiziert.

c) Risiko/Unfallverhalten:
In allen Sportarten werden die bestehenden und bewährten Sicherheitskonzepte des ASVZ angewendet.

d) Wettkämpfe, Events:
In der aktuellen Lage sind keine Wettkämpfe und Events möglich.

5. Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

Überwachung, Commitment und Rollenklärung:

- maximale Teilnehmer/innenzahl: via Onlineeinschreibung im Vorfeld und durch TL vor Ort (Kontrolle Teilnehmer/innenliste für jede Lektion).
- Zutrittsmodalitäten: in den Sport Centern via Zutrittskontrolle, bei Outdoorangeboten via TL.
- Alle Beteiligten halten sich solidarisch und mit hoher Selbstverantwortung an das Schutzkonzept.
- Die Teilnehmenden werden via Website, mittels Plakaten auf den Anlagen und durch die TL auf das Schutzkonzept hingewiesen.
- Die gültige Hausordnung gibt den TL und dem Hausdienst die Handhabe, Teilnehmende, die gegen das Schutzkonzept verstossen, vom Training auszuschliessen und von der Anlage zu weisen.

Anhang 1

Orientierungslauf-Gruppe Zürich
Homepage: www.olgzurich.ch
E-Mail: info@olgzurich.ch
Postkonto: 80-25469-9

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 Einzeln / Team (max. 4 Personen) mit Namen **aller** Beteiligten bis jeweils am **Dienstag Abend 20:00 Uhr** (keine Nachmeldungen!!!) per E-Mail an andre_schnyder@hotmail.com unter Angabe der **gewünschten Karte**, Kurz einfach (KE), Kurz mittelschwer (KM), Mittel schwer (MS), Lang schwer (LS).

2. Es wird nach Anmeldeschluss eine Startliste erstellt und allen Angemeldeten per E-Mail zugestellt. Die Teinehmenden treffen gestaffelt genau 10 Minuten vor der erhaltenen Startzeit, fertig umgezogen am Besammlungsort (beim OL-Bus) ein.

3. Anreise zum Training mit individuellem Transportmittel (Velo, zu Fuss, mit Auto - Parkplatz selber organisieren), ÖV möglichst vermeiden.

4. Verhalten am Trainingsort und während des Trainings: Bezug der Trainingskarte, Einhaltung von 2 m Abstand, kein Körperkontakt, Postenmarkierungen nicht berühren, Überholen mit genügend Abstand.

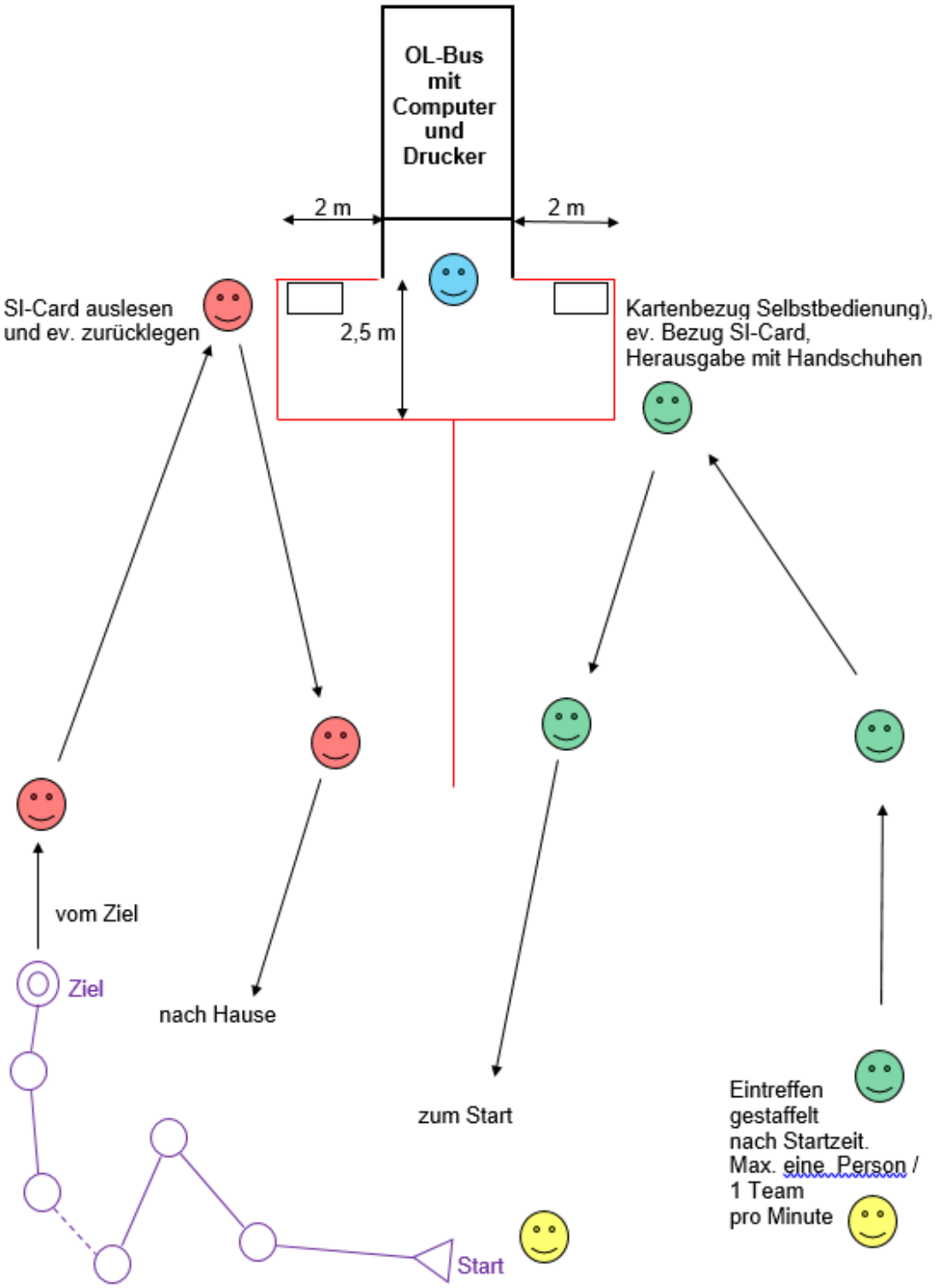
5. Nach dem Training unverzüglich Rückreise nach Hause antreten.

WICHTIG:

- Bei **Krankheitssymptomen** unbedingt zu Hause bleiben, Hausarzt anrufen und dessen Anweisungen befolgen. Bitte auch umgehend mich andre_schnyder@hotmail.com informieren falls schon ein Training besucht wurde, da über die Trainingsaktivitäten ein Protokoll geführt werden muss.

- **Zeckenkontrolle nach dem Training nicht vergessen!**

Ablauf eines OL-Trainings im „Coronamodus“



Legende

Trainingsleiter mit Plastikhandschuhen und einem Plexiglasvisier oder Schutzmaske

Wettkämpfer vor dem Start

Wettkämpfer nach dem Zieleinlauf

2 Leiter, 1 überwacht Start, 1 überwacht Ankunft (2 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 2 m Abstand zu allen andern Personen einzuhalten sind. Das gilt auf der Anreise zum Wettkampfort, vor, während und nach dem Wettkampf. 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 geht's.
- 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 ins Wettkampfzentrum marschieren, SI-Card auslesen und Laufzettel in Empfang nehmen.
- Wettkampf 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.

23. Mai 2020, André Schnyder
Ergänzt: 08.06. Thomas Mörgeli

Akademischer Sportverband Zürich | Sport Center Polyterrasse | Leonhardstrasse 36 | CH-8092 Zürich

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 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 lädierter 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