

Schutzkonzept Morgentraining UNITED St. Gallen

Stand 24.10.2020



Ausgangslage

Zusammen mit der UNITED school of Sports St. Gallen hat PK Coaching als durchführende Instanz des Morgentrainings das Schutzkonzept im Kampf gegen Covid-19 aktualisiert. Die vom Bundesrat verschärften Massnahmen, entsprechend der COVID-19-Verordnung vom 19. Oktober 2020, bilden dabei die Grundlage für die Schutzmassnahmen in der Ausführung unserer Tätigkeiten. Dazu gehören insbesondere die Distanz- und Hygienevorschriften des BAG.

Ziele

«Wir bleiben solidarisch und halten uns an die Vorgaben. Wir verhalten uns vorbildlich und tragen damit zu einer positiven Entwicklung der Massnahmen-Lockerung bei. Die Gesundheit und das Wohlergehen unserer Athletinnen und Athleten sowie unserer Mitarbeitenden stehen im Vordergrund.»

Die nachfolgenden Richtlinien und Prozesse sollen Klarheit für die Arbeit mit den Athletinnen und Athleten unter den aktuellen Bedingungen schaffen. Die Durchführung eines zielgerichteten und zweckmässigen Trainings unter gesundheitlich unbedenklichen und risikofreien Umständen hat oberste Priorität.

1. Allgemeine Richtlinien

- 1.1. Athletinnen und Athleten, welche Krankheitssymptome zeigen, dürfen an keinen Trainingseinheiten teilnehmen. Sie werden darauf hingewiesen, dass sie den Anweisungen des BAG zur Krankheitsabklärung und eventueller Selbstisolation folgen sollen.
- 1.2. Zeigt eine Athletiktrainerin oder ein Athletiktrainer Krankheitssymptome, sind alle Trainingseinheiten abzusagen und den Anweisungen des BAG zur Krankheitsabklärung und eventueller Selbstisolation zu folgen.
- 1.3. Alle Teilnehmenden werden schriftlich protokolliert. Auf diese Weise wird das «Contact Tracing» jederzeit gewährleistet.
- 1.4. Athletinnen und Athleten werden von den beschriebenen Schutzmassnahmen vor dem ersten Training informiert, um sich entsprechend darauf vorzubereiten.
- 1.5. Athletiktrainerin oder Athletiktrainer sowie Athletinnen und Athleten reinigen sich vor und nach dem Training die Hände mit Wasser und Seife oder mit Handdesinfektionsmittel.

2. Trainingsdurchführung Allgemein

- 2.1. In allen Innenräumen des Athletikzentrums St. Gallen herrscht Maskenpflicht. Die Maske darf während des Sporttreibens sowie beim Umziehen und Duschen abgelegt werden. Die Maskenpflicht gilt auch in den Sporträumen, d.h. auch da darf die Maske nur abgelegt werden, wenn sportliche Tätigkeiten ausgeübt werden.
- 2.2. Der Mindestabstand von 1.5m wird wenn immer möglich, insbesondere aber während Unterbrechungen der sportlichen Tätigkeiten, eingehalten.

3. Trainingsdurchführung Krafraum

- 3.1. Das Krafttraining wird räumlich getrennt und im Rotationsprinzip durchgeführt. Dabei wird der Krafraum in 3 Bereiche unterteilt: Langhantelbereich, Maschinenbereich, freier Bereich. In jedem Bereich sind gleichzeitig maximal 5 Athlet/-innen beschäftigt, welche vorzugsweise auch die Garderobe teilen, so dass es zu einer möglichst geringen Durchmischung kommt.
- 3.2. Die Rotation der 3 Tätigkeitsbereiche erfolgt nach Ankündigung der Trainer/-in. Vor Rotation werden alle benutzten Geräte und Materialien gereinigt und desinfiziert.
- 3.3. Beim Betreten der Räumlichkeiten sowie während des Transfers zwischen den Bereichen muss eine Gesichtsmaske getragen werden. Diese darf nur während sportlichen Tätigkeiten abgelegt werden.

