

Schutzkonzept Covid-19

Sportclub Rumisberg - Farnern



Neue Rahmenbedingungen

Ab dem 19.04.2021 ist der Trainingsbetrieb in allen Sportarten unter Einhaltung von vereinspezifischen Schutzkonzepten wieder zulässig. Es ist zu unterscheiden zwischen Sport im Freien und Sport in Innenräumen: Sport im Freien kann alleine oder in Gruppen bis maximal 15 Personen (inkl. Leiterperson), unter Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern oder permanenter Maskentragpflicht ausgeübt werden. Die dazu benötigten Sportanlagen dürfen geöffnet werden. Sport in Innenräumen ist ebenfalls für Einzelpersonen oder Gruppen bis maximal 15 Personen, unter Einhaltung des Mindestabstands sowie permanenter Maskentragpflicht möglich. Sport ohne Maske ist drinnen nur unter bestimmten Ausnahme-Bedingungen möglich.

Grundsätzlich gilt in Innenräumen eine Maskentragpflicht. Sport drinnen ohne Maske ist nur möglich, wenn der Sport mit Maske nicht ausgeübt werden kann und strenge Abstandsvorgaben umgesetzt werden. So sind mindestens 25 Quadratmeter zur exklusiven Nutzung pro Person nötig (Beispiel: Ausdauertraining im Fitnesscenter auf dem Laufband oder dem Ruderergometer). Bei ruhigen, stationären Sportarten mit geringer körperlicher Anstrengung (Beispiel: Yoga, Pilates), müssen mindestens 15 Quadratmeter Platz zur exklusiven Nutzung pro Person zur Verfügung stehen.

Folgende fünf Grundsätze müssen im Trainingsbetrieb zwingend eingehalten werden:

1. Nur symptomfrei ins Training
Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT am Trainingsbetrieb teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab.
2. Abstand halten
Bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, in der Garderobe, bei Besprechungen, nach dem Training, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen sind zwei Meter Abstand nach wie vor einzuhalten und auf das traditionelle Shakehands und Abklatschen ist weiterhin zu verzichten. Die Duschen werden nicht zur Verfügung gestellt.
Einzig im eigentlichen Trainingsbetrieb ist der Körperkontakt in allen Sportarten wieder zulässig.
Der Wechsel zwischen Trainingsgruppen: Die neue Gruppe wartet ausserhalb der Turnhalle und betritt diese erst, nachdem die vorherige Gruppe die Halle verlassen hat.
Nach Möglichkeit findet das Training draussen statt.
3. Gründlich Hände waschen
Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach dem Training gründlich mit Seife wäscht, schützt sich und sein Umfeld.
4. Präsenzlisten führen
Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führt der Verein für sämtliche Trainingseinheiten Präsenzlisten. Die Person, die das Training leitet, ist verantwortlich für die Vollständigkeit und die Korrektheit der Liste und dass diese dem Präsidenten zur Verfügung steht.
5. Materialgebrauch
Alles benutzte Material wird im Anschluss von dem/der Turnverantwortlichen desinfiziert.

Der Sportclub Rumisberg - Farnern orientiert sich an den Vorgaben des Sport Kanton Bern
Die Bestimmungen werden den Mitgliedern per WhatsApp-Chat, sowie über die Website www.scrufa.ch kommuniziert.

Rumisberg, 01.05.2021

Vorstand Sportclub Rumisberg - Farnern