

Bachenbülach, 10. Mai 2020

# Covid-19-Schutzkonzept OLK Rafzerfeld-Bülach

## 1. Ausgangslage

- Die Covid-19-Verordnung 2 verbietet Vereinsaktivitäten und Sportveranstaltungen.
- Es gilt zudem ein Ansammlungsverbot von mehr als 5 Personen und das Social Distancing (Abstand von mindestens 2 m).
- Als Grundlage dieses Schutzkonzepts gilt das Schutzkonzept von Swiss Orienteering.

## 2. Übergeordnete Grundsätze

1. Einhaltung der Hygieneregeln des BAG (s. Anhang).
2. Social Distancing (2 m Mindestabstand zwischen allen Personen; 10 m<sup>2</sup> pro Person; kein Körperkontakt).
3. Maximale Gruppengrösse von 5 Personen.
4. Die Trainingsteilnehmenden werden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten protokolliert.
5. Besonders gefährdete Personen (gemäss den Bestimmungen des BAG) müssen die spezifischen Vorgaben des BAG beachten.
6. Sportler und Trainingsorganisatoren 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. Die Trainingsgruppe ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren.
7. Die vor, während oder nach dem Training benötigte Verpflegung ist von den Athleten persönlich mitzubringen.
8. Die Richtlinien gelten für alle 3 Orientierungslauf-Sparten Fuss-, Ski- und Bike-OL sowie gleichermaßen für den Breiten- und Leistungssport. Damit sind auch die J+S-Aktivitäten im Breiten- sowie im Leistungssport gemeint.

## 3. Trainingsorganisation im Wald

1. Der Trainingsorganisator erstellt einen Trainingsablauf, der sicherstellt, dass das Training unter Einhaltung der vorgeschriebenen Gruppengrösse, des minimalen Abstands von 2 m und der Fläche von 10 m<sup>2</sup> pro Person eingehalten werden können.
2. Das Training erfolgt mittels Markierungen im Wald, welche anschliessend wieder entfernt werden. Die Markierungen dürfen von den Sportlern nicht berührt werden (Infektionsgefahr).
3. Der Trainingsstart muss einzeln und damit zeitlich gestaffelt erfolgen.
4. Der Trainingsorganisator muss sicherstellen, dass das Training unter Berücksichtigung der gängigen Regeln stattfindet (Wald-, Naturschutz- und Jagdgesetze).
5. Der Trainingsorganisator protokolliert die am Training teilnehmenden Sportler schriftlich (Start- sowie Zielzeit).
6. Der Trainingsorganisator stellt eine Kartenübergabe sicher, welche die Schutzmassnahmen des Bunderats erfüllt.
7. Es wird auf jegliche Indoor-Infrastruktur verzichtet.

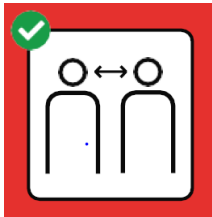
#### **4. Weisungen für Trainingsteilnehmer**

1. Der Teilnehmer meldet sich bis Mittwoch, 12.00 Uhr mittels des zugestellten elektronischen Formulars an. Ohne Anmeldung darf nicht gestartet werden.
2. Es werden den Teilnehmern Startblöcke zwischen 17.50 Uhr und 18.30 Uhr im 10 Minutentakt zur Verfügung gestellt. Während diesen 10 Minuten dürfen die Teilnehmer aus dem Auto steigen, sich bereit machen und starten. In den Startblöcken dürfen die vier angemeldeten Trainingsteilnehmer (ein Trainingsleiter ist stets am Trainingsort) starten.
3. Der Athlet kommt bereits umgezogen zum Trainingsort.
4. Trainingsort und Parkplatz: Der Trainingsorganisator gibt einen Parkplatz beim Trainingsstart an. Auf dem Parkplatz müssen die Massnahmen des Bundes für Social Distancing eingehalten werden.
5. Der Athlet begibt sich erst unmittelbar vor seiner Startzeit zum Start und fährt nach dem Ende seines Trainingslaufs unverzüglich wieder nach Hause.
6. Die ausgedruckte Laufkarte ist beim Trainingsort aufgelegt und kann durch den Trainingsteilnehmer selbst genommen werden.
7. Social Distancing-Verhalten im Wald: Sollte man trotz zeitlich gestaffeltem Start auf andere Sportler im Wald treffen, gelten die Regeln des Social Distancing. Überholt wird mit grossem Abstand oder man wartet, bis die andere Person weitergelaufen ist.
8. Anfänger dürfen nur von jemandem, der oder die im gleichen Haushalt lebt, im Wald begleitet werden.
9. Instruktionen durch den Trainingsleiter dürfen erfolgen, sofern Social Distancing eingehalten wird.
10. Die Posten werden ab 19:15 Uhr aus der gestarteten Richtung eingezogen.

#### **5. Nicht erlaubte Trainingsformen**

Es werden nur OL-Trainings mit individuellem Start durchgeführt. Jegliche Trainingsformen mit Gruppenstarts o.Ä., bei welchen das Social Distancing nicht eingehalten werden kann, werden nicht stattfinden.

## Anhang



### 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 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 Stoff- handtuchrolle.

### 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 lädiierter 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