

LC Uzwil, Leichtathletik Club
Matthias Löhner
Im Buechwald 15
9242 Oberuzwil

Mobile +41 78 685 21 35
praesident@lcuzwil.ch
www.lcuzwil.ch



LC Uzwil, Leichtathletik Club Uzwil

Schutzkonzept für den Trainingsbetrieb ab März 2021

Basis: Swiss Athletics, BAG-CH
Version: **Nr. 8**, Samstag, 3. April 2021
Ersteller: **Matthias Löhner**, Präsident/**Corona-Beauftragter**

Folgende Grundsätze müssen im Trainingsbetrieb weiterhin zwingend eingehalten werden:

1. Nur symptomfrei ins Training

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen **NICHT** am Trainingsbetrieb teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Quarantäne/Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab. Im Falle eines positiven Testergebnisses ist der Corona-Beauftragte umgehen zu informieren.

2. Abstand halten

- Auf das traditionelle Shakehands und Abklatschen ist weiterhin zu verzichten.
- Zur Begrüssung reicht ein Kopfnicken aus.
- **Ungeschütztes Spucken, Schnäuzen, Husten, Niesen, etc. ist verboten!**
- Konsumation von Flüssigkeiten nur aus selbst mitgebrachten Trinkflaschen
- Laufgruppengrössen bleiben auf **15 Personen (inkl. Guide, gem BAG)** beschränkt
- Benötigtes Trainingsmaterial ist nach dem Training zu desinfizieren

Sollte während des Lauftrainings der Mindestabstand von 1.5 m nicht eingehalten werden, besteht Masken-tragpflicht (gem. BAG)! Diese Massnahme ist jedoch relativ schwer zu kontrollieren. Daher appelliere ich hier stark auf eure Eigenverantwortung damit die Sicherheit euren Laufkollegen gegenüber gewährleistet ist!

4. Lauf-Treffpunkte

Eine gemeinsame Besammlung funktioniert nicht. Die max. Gruppen-grösse darf **15 Personen** betragen. Aus diesem Grund werden die Gruppen gesplittet. Jede Gruppe startet mit ihrem Laufguidewie bis anhin von unterschiedlichen Standorten aus. Das kann auch als Chance gesehen werden da die Gruppen sich in anderen Gebieten bewegen können. Treffpunkt und Lauf-Guide müssen

geplant und definiert werden! Kurzfristige Guide-Wechsel werden nur in Ausnahmefällen akzeptiert. Jeder Laufguide kann aber seinen „Home-Standort“ selbst definieren. Dementsprechend wird er/sie sich in der kommenden Zeit auch eher in dieser Region bewegen.

Die Koordination steht in der Verantwortung von **Nina Kreisherr** (Techn. Leitung) via Doodle.



Der LC Uzwil wird **ab 01. März 2021** folgende Trainings anbieten:

Montag	18:30 Uhr	Ausdauer & Qualität (Gruppen siehe unten)
Mittwoch	18:30 Uhr	Ausdauer & Qualität (Gruppen siehe unten)
Freitag	18:00 Uhr	Athletiktraining
Samstag	14:00 Uhr	Ausdauer

Ich bitte euch, möglichst konstant die gleichen Gruppen zu besuchen um eine unnötige Durchmischung zu verhindern!

Besammlung: In diesem Zusammenhang erwarte ich von allen Mitgliedern, dass sie sich **nicht schon 15 min. vor Trainingsbeginn versammeln**. Sonst müssen wir sämtliche Gruppen mit Masken und Desinfektionsmittel ausstatten. Wer also in ein Gruppen-Training kommt, erscheint „Just in-Time“ (5 min vorher). Dann wären auch die 1,5m/15min. Regeln eingehalten.

Die Laufguides halten sich an die definierten Startpunkte, damit sich alle Mitglieder im Verein auf die Trainingseinheit verlassen können. Es soll das ganze System nicht verkomplizieren. Wir möchten vermeiden, dass untereinander ungeplante Absprachen herrschen.

5. Präsenzlisten führen !!! ganz wichtig!!!

Es herrscht ausnahmslose, lückenlose Präsenzlistenpflicht! Eine Trainingsteilnahme erfolgt nur via Anmeldung über den Doodle, welchen Nina jew. Anfang Woche verschickt. Die Anmeldung ist für alle Läufer-/innen die das offizielle Training besuchen, Pflicht. Spontane-oder unangemeldete Läufer-/innen müssen leider verwiesen werden.

6. Athletiktraining

Das Training in der **Turnhalle** findet aufgrund der aktuellen BAG-Richtlinien immer **noch nicht statt**.

Carmen Wittenwiler wird aber ein **Athletik-Angebot „im Freien“** anbieten. Das Programm wird jeweils auf das entsprechende Wetter angepasst. Somit kann der Trainingstreffpunkt variieren.

Während des Trainings soll ein Abstand von 2m eingehalten werden, vor und nach dem Training sind die Hände und das gebrauchte Material zu desinfizieren. Team-Übungen (Übungen zu zweit) sollten nicht länger als 15 min. dauern, da sonst eine Maske getragen werden müsste.

7. Sitzungen, Treffen oder Besprechungen

Für **physische Treffen** innerhalb des Vereines in **Innenräumen** können sich Gruppierungen mit **max. 10 Personen** treffen. Das BAG gibt vor, dass sich möglichst wenige Haushalte dabei treffen. Dies wird bei uns mit unseren Gegebenheiten nicht möglich sein. Zwangsläufig kommen für Besprechungen schnell mehrere, verschiedene Haushalte zusammen.



Vorgehen im LC Uzwil:

- Meeting Dauer: **max. 2 Std.** (Beschränkung auf das wesentliche!)
- Priorität: Treffen, nur bei **dringender Wichtigkeit** in Abprache mit dem Corona-Beauftragten
- Masken tragen: **Freiwillig** (es gilt der Minderheitsentscheid!)
- Präsenzlisten : **Pflicht!**
- Distanz halten: Der Organisator ist dazu angehalten, **grösst mögliche Distanz** unter den Teilnehmern zu gewähren.

8. Selbstverantwortung

Jede/r Läufer/in ist selbst dafür verantwortlich, dass sämtliche oben genannte Hygiene/Sicherheitsmassnahmen in den Trainings eingehalten werden. Hier appelliere ich an den gesunden Menschenverstand. Sport und Bewegung in freier Natur ist gesund und stärkt das Abwehrsystem. Das gemeinsame Laufen in Gruppen stärkt die soziale Beziehung, die Motivation und die Leistung. Eine kontrollierte Trainingseinheit ist unter Umständen sicherer, als individuelle Gruppenbildungen im privaten Bereich. Wir bieten hier lediglich eine Trainingsmöglichkeit an, fordern aber keinesfalls die Mitglieder zu unnötigen Versammlungen auf.

Im Grundsatz gilt aber nach wie vor noch: **Das Vereinstraining in Gruppen ist für Jedermann/frau freiwillig und in Eigenverantwortung.**

Für Fragen oder Anliegen in Zusammenhang mit den Schutzkonzepten des Vereines, stehe ich euch aber auch auswertigen Anspruchsgruppen gerne zur Verfügung.

Sportlicher Gruss und „...blijbed
gesund!“

Matthias Löhner
Präsident LC Uzwil
Corona-Beauftragter