

Schutzkonzept des Acro Züri Vereins (Stand 25. Mai 2020)

1. Zielsetzung

Ziel ist es, die schrittweise Wiederaufnahme der Trainingsaktivitäten in den Akrobatik Sportarten unter Einhaltung der gesundheitlichen / epidemiologischen Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit (BAG, vgl. Anhang) zu ermöglichen. Die Schutzbestimmungen werden kontinuierlich den aktuellen COVID-19 Verordnungen angepasst.

2. Übergeordnete Grundsätze

Die vorliegenden Schutzmassnahmen basieren auf den allgemeinen Grundsätzen zur Verhinderung der Weiterverbreitung des Coronavirus. Diese Grundsätze sind:

- Einhaltung der Hygieneregeln des BAG, insb. gründliches Händewaschen vor und nach dem Training
- Social-Distancing (2 Meter Mindestabstand zwischen allen Personen; 10 m² pro Person; kein Körperkontakt)
- Maximale Gruppengrösse von fünf Personen gemäß aktueller behördlicher Vorgabe
- Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten

3. Risikobeurteilung und Triage

a. Krankheitssymptome

Trainingsteilnehmende sowie Trainingsleitende mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie informieren die Trainingsgruppe über ihre Krankheitssymptome, bleiben zuhause und kontaktieren den Hausarzt.

b. Risikogruppen

Personen, welche gemäss Weisungen des BAG zu Risikogruppen gehören (>65-jährig oder mit bestimmten Vorerkrankungen), müssen die spezifischen Vorgaben des BAG beachten.

4. Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort

a. Anreise

Bei der Anreise ist nach Möglichkeit auf die Verwendung von öffentlichen Verkehrsmitteln zu verzichten. Nach Möglichkeit soll die Anreise zum Trainingsort mit individuellen Transportmitteln (Auto, Velo, Motorrad, ...) oder zu Fuss erfolgen.

b. Zutritt zur Sporthalle

Falls der Zugang zur Sporthalle vor Trainingsbeginn noch nicht möglich sein sollte, ist bereits beim Warten zwingend ein Abstand von zwei Metern einzuhalten.

c. Begrüssungsrituale

Auf die üblichen Begrüssungs- bzw. Verabschiedungsrituale (Handeschütteln / Umarmungen oder ähnliches) ist zu verzichten.

5. Infrastruktur

a. *Platzverhältnisse*

Das Training findet in einer Einfachhalle (Kornhaus) mit einer Fläche von 350 m² statt. Die Zahl der maximal Teilnehmenden wird auf 20 festgelegt. Diese Teilnehmenden trainieren jeweils entweder als Einzelperson oder in Gruppen bis maximal 5 Personen. Innerhalb der Trainingsgruppen muss zwischen den Personen grundsätzlich immer ein Abstand von 2 Metern eingehalten werden. Es ist nicht erlaubt während des Trainings die Gruppe zu wechseln.

b. *Umkleideräume / Duschen / Toiletten*

Die Umkleideräume und Duschen werden nicht genutzt. Alle am Trainingsbetrieb beteiligten Personen erscheinen bereits in adäquater Sportkleidung zum Training. Die Toiletten stehen den anwesenden Personen zur Verfügung unter Einhaltung der Hygiene Vorschriften des BAG.

c. *Grundreinigung*

Die Grundreinigung der Turnhalle ist Sache des Anlagenbetreibers. Die Verantwortung der Reinigung und Desinfektion des Materials zur Allgemeinnutzung unterliegt den Trainingsleitenden. Die Verantwortung der Reinigung und Desinfektion persönlicher Gegenstände unterliegt den Trainingsteilnehmern.

6. Trainingsformen / Organisation

a. *Anpassung des Trainingsbetriebs*

Sämtliche Trainingsformen, welche zu Körperkontakt führen können, sind grundsätzlich zu unterlassen. Die Trainingsleitenden organisieren den Trainingsablauf so, dass die Einhaltung der Gruppengrösse und des Mindestabstandes während dem Training gegeben ist.

b. *Paartraining*

Trainingsteilnehmende, welche in häuslicher Gemeinschaft zusammenleben, dürfen zu zweit ohne Einhaltung des Mindestabstandes miteinander trainieren. Der Abstand zu den anderen Teilnehmern ist zwingend einzuhalten.

c. *Material*

Die Longe sowie die Handstandstützen dürfen nicht verwendet werden. Privates Material (z.B. Handstandklötze) darf ausschliesslich für den persönlichen Gebrauch verwendet und anderen nicht zur Verfügung gestellt werden.

d. *Risiko / Unfallverhalten*

Das Training erfolgt ohne Hilfestellung. Es liegt in der Verantwortung der Trainingsteilnehmenden die Trainingsinhalte so anzupassen, dass ein sicheres Training auch ohne Hilfestellung Dritter möglich ist. Bei Zweifeln oder Fragen sind vorab die Trainingsleitenden zu kontaktieren.

e. *Schriftliche Protokollierung der Teilnehmenden*

Sämtliche Trainingsteilnehmende müssen sich bei Trainingsbeginn mit Namen und Telefonnummer in eine Liste eintragen lassen.

7. Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort

a. Grundhaltung

Alle Trainingsteilnehmenden und die Trainingsleitenden zeigen sich solidarisch und halten die Regeln des Schutzkonzepts mit hoher Eigenverantwortung ein.

b. Aufsicht

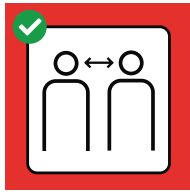
Die Trainingsleitenden überwachen die Einhaltung der Abstandsregeln im Trainingsbetrieb (zwischen den Personen der jeweiligen Trainingsgruppen sowie zwischen den verschiedenen Trainingsgruppen).

c. Ausschluss vom Training

Trainingsteilnehmende, welche die Regeln dieses Schutzkonzepts nicht einhalten, werden von den Trainingsleitenden verwarnet und/oder vom Training ausgeschlossen.

8. Kommunikation

Das Schutzkonzept des Acro Züri Vereins wird auf der Website des Vereins publiziert. In den sozialen Medien sowie im Gruppenchat «Zürich Acroyoga Jams» wird auf das Schutzkonzept aufmerksam gemacht mit Verweis auf den Link zum Schutzkonzept. Die Mitglieder des Vereins werden zusätzlich in einem E-Mail Newsletter über das Schutzkonzept informiert.



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.

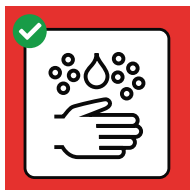
Einhalten der Distanz sowohl für Sportaktivitäten draussen und wie in Sport- und Trainingshallen. 10 Quadratmeter pro Person oder 2m Distanz.

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 trocknen 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