



Sportclub Würzenbach (Herren)  
6006 Luzern

## Schutzkonzept für den Trainingsbetrieb ab 23. Oktober 2020

Version: 19. Oktober 2020

Ersteller: Hanspeter Köpfli, nach Vorgaben Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Swiss Olympic, Stadt Luzern

### Neue Rahmenbedingungen

Ab dem 6. Juni 2020 ist der Trainingsbetrieb in allen Sportarten unter Einhaltung von vereinsspezifischen Schutzkonzepten wieder zulässig. Bei Sportaktivitäten, in denen ein dauernder enger Körperkontakt erforderlich ist, müssen die Trainings so gestaltet werden, dass sie ausschliesslich in beständigen Gruppen stattfinden mit Führung einer entsprechenden Präsenzliste. Als enger Kontakt gilt dabei die längerdauernde (>15 Minuten) oder wiederholte Unterschreitung einer Distanz von 1,5 Metern ohne Schutzmassnahmen.

**Aufgrund der vom Bund am 18. Oktober 2020 ergriffenen neuen Massnahmen hat die Stadt zusätzliche Bestimmungen betreffend der Schulhausareale erlassen. Ab dem 19. Oktober gelten die folgenden teilweise verschärften Bestimmungen.**

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 / Maskenpflicht

Bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, bei Besprechungen, nach dem Training, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen sind 1,5 Meter Abstand nach wie vor einzuhalten und auf das traditionelle Shakehands und Abklatschen ist weiterhin zu verzichten. Einzig im eigentlichen Trainingsbetrieb ist der Körperkontakt in allen Sportarten wieder zulässig. Pro Person müssen mindestens 10 m<sup>2</sup> Trainingsfläche zur Verfügung stehen, was bedeutet, dass bei unseren Trainings 20 Personen teilnehmen dürfen.

#### Maskenpflicht auf städtischen Schularealen

**Auf den städtischen Schularealen der Volksschule (Pausenplätze und Schulhäuser) gilt für alle Erwachsenen die Maskenpflicht. Die Maske muss bereits beim Betreten des Schulareals (inkl. Pausenplatz) und nicht erst beim Betreten des Schulhauses aufgesetzt werden. Sie gilt für alle Erwachsenen, also auch für Privatpersonen, Sportvereine und andere Gruppierungen, welche die Schulareale nutzen.**

Somit gilt die Maskenpflicht auch in den **Eingangs- und Garderobenräumen von Sportanlagen. Keine Maskenpflicht gilt einzig in den Turnhallen bzw. auf Sportplätzen während des Sport- und Trainingsbetriebs.**

### 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/der Corona-Beauftragten in vereinbarter Form zur Verfügung steht (vgl. Punkt 5). In welcher Form die Liste geführt wird (doodle, App, Excel, usw.) ist dem Verein freigestellt.

### 5. Bestimmung Corona-Beauftragte/r des Vereins

Jede Organisation, welche die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs plant, muss eine/n Corona-Beauftragte/n bestimmen. Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. Bei unserem Verein ist dies Hanspeter Köpfli. Bei Fragen darf man sich gerne direkt an ihn/sie wenden (Tel. +41 79 384 45 55 oder [hanspeter\\_koepfli@bluewin.ch](mailto:hanspeter_koepfli@bluewin.ch)).


### 6. Besondere Bestimmungen

- Folgende Personen dürfen die Trainings zwingend NICHT besuchen:
  - o Personen mit Krankheitssymptomen
  - o Personen, die im gleichen Haushalt mit Personen leben, die Krankheitssymptome aufweisen
  - o Personen, die in Selbstisolation oder in Quarantäne sind
- Personen, die einer Risikogruppe angehören, treffen ihren Entscheid zur Teilnahme besonders sorgfältig in Selbstverantwortung.
- Da in der Regel die Trainings von 8 ... 12 Teilnehmern besucht werden, und somit die 10m<sup>2</sup> Trainingsfläche problemlos gewährleistet sind, liegt der Schwerpunkt bei der Einhaltung der 1.5 - Meter Distanz-Regel, wo dies möglich ist. Dies betrifft das Einlaufen, die Aufwärm-Übungen, Gymnastik-Übungen, Dehnungs-Übungen, Kraft-Übungen, Parcours, usw. (Die Distanz-Regel muss eingehalten werden ausser beim Spiel.)
- Wenn immer möglich findet ein Grossteil des Trainings im Freien statt (in der warmen Jahreszeit).
- Garderoben / Duschen:
  - **In den Garderoben besteht Maskenpflicht. Pro Garderobenraum sind max. 7 Personen gleichzeitig zulässig, in der Dusche max. 6 Personen, im Vorraum der Dusche max. 2 Personen.** Den Teilnehmern wird empfohlen, bereits in Turnbekleidung zum Training eintreffen, und nach dem Training in Turnbekleidung nach Hause gehen und zu Hause Duschen.
- Vor- und nach dem Training müssen die Hände gründlich mit Seife gewaschen werden. Der Verein stellt auch Desinfektionsmittel zur Verfügung.
- Am besten keine Ringe tragen.
- Händeschütteln ist zu unterlassen.

Die Schutzkonzepte des Bundes und der Stadt Luzern beruhen auf Eigenverantwortung. Deshalb ruft auch der Vereinsvorstand alle auf, sich strikte an die Vorgaben zu halten.

Luzern, 3. Juni 2020  
(aktualisiert 19. Okt. 2020)

i. A. Vorstand Sportclub Würzenbach



Hanspeter Köpfl

Kontaktpersonen SC-Würzenbach:

Martin Fritschi [martin.fritschi@gmx.ch](mailto:martin.fritschi@gmx.ch)

078 632 54 71 (Präsident)

Hanspeter Köpfl [hanspeter\\_koepfli@bluewin.ch](mailto:hanspeter_koepfli@bluewin.ch)

079 384 45 55 (Corona-Beauftragter, Kassier)

# Anhang

## Kommentar und wichtiger Hinweis des Corona-Beauftragten des Vereins

Im **Trainingsbetrieb** ist der Körperkontakt wieder in allen Sportarten zulässig. Gleichzeitig wird im Schutzkonzept auf die Einhaltung der **Distanzregel** gepocht. Dieser scheinbare Widerspruch erklärt sich dadurch, dass auf der einen Seite der Vereinssport wieder möglichst wenig eingeschränkt ermöglicht werden soll, jedoch bei Beschränkung auf die bei der Ausübung der betroffenen Sportart notwendigen Kontakte. Dadurch wird ein allfälliges Ansteckungsrisiko vermindert.

Das vorgeschriebene **Contact Tracing** kann dazu führen, dass Personen von den Behörden kontaktiert werden können und möglicherweise unter Quarantäne gesetzt werden könnten. Dieser Tatsache sind sich die Trainings-Teilnehmer bewusst.

## Krankheitssymptome

(nach Bundesamt für Gesundheit BAG)

Diese treten häufig auf (in alphabetischer Reihenfolge):

- Fieber, Fiebergefühl
- Halsschmerzen
- Husten (meist trocken)
- Kurzatmigkeit
- Muskelschmerzen
- Plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns

Selten sind:

- Bindehautentzündung
- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Symptome
- Schnupfen

Die Krankheitssymptome sind unterschiedlich stark, sie können auch leicht sein. Ebenfalls möglich sind Komplikationen wie eine Lungenentzündung.

Wenn Sie eines oder mehrere der häufig vorkommenden Symptome haben, sind Sie eventuell am neuen Coronavirus erkrankt.

### In diesem Fall:

- Bleiben Sie zu Hause.
- Machen Sie den Coronavirus-Check oder rufen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an. Beantworten Sie alle Fragen im Online-Check oder am Telefon bestmöglich. Am Ende erhalten Sie eine Handlungsempfehlung und gegebenenfalls die Anweisung, sich testen zu lassen.
- Lesen Sie die Anweisungen auf der Seite Isolation und Quarantäne und halten Sie sich konsequent daran.

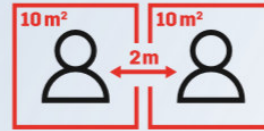
Rahmenvorgaben für den Sport nach Lockerung der Massnahmen

# Spirit of Sport

heisst jetzt...



Einhaltung der Hygieneregeln des BAG



**Distanz halten**  
(10m² Trainingsfläche pro Person, wenn immer möglich 2m Abstand)



**Schutzkonzept** der Vereine und Sportanlagenbetreiber beachten



**Symptomfrei** ins Training/Wettkampf



**Präsenzlisten**  
(Rückverfolgung von engen Kontakten – Contact Tracing)



**Verbot von Sportwettkämpfen** mit engem Körperkontakt



**Sportveranstaltung** mit max. 300 Personen



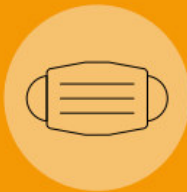
Training von Sportarten mit engem Körperkontakt **in beständigen Gruppen**



Gültig ab 6. Juni 2020

## Bund verstärkt Massnahmen gegen das Coronavirus

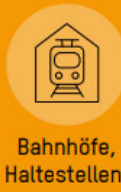
Ab 19. Oktober gilt neu schweizweit:



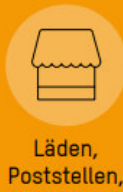
**Ausgeweitete Maskenpflicht**  
Maskenpflicht in öffentlich zugänglichen Einrichtungen und Innenräumen.



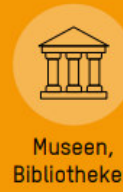
Öffentlicher Verkehr (bisher)



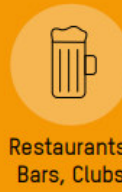
Bahnhöfe, Haltestellen, Flughäfen



Läden, Poststellen, Reisebüros



Museen, Bibliotheken



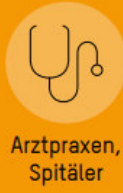
Restaurants, Bars, Clubs



Sportanlagen (Eingang und Garderobe)



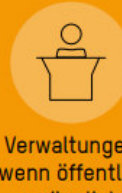
Kinos, Theater, Konzertlokale



Arztpraxen, Spitäler



Religiöse Einrichtungen



Verwaltungen (wenn öffentlich zugänglich)



**Versammlungen und Veranstaltungen**



Spontane Ansammlungen von mehr als 15 Personen im öffentlichen Raum sind verboten.



Für Veranstaltungen im Familien- und Freundeskreis mit 16 bis 100 Personen gilt:

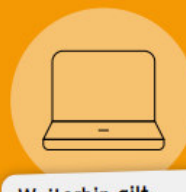
- Maskenpflicht
- Kontaktdaten erheben
- Konsumation nur sitzend

Ab 100 Personen: Schutzkonzept



**Sitzpflicht in Gastbetrieben**

In Restaurants, Bars, Clubs und Tanzlokalen dürfen Essen und Getränke nur sitzend konsumiert werden (drinnen und draussen).



**Homeoffice-Empfehlung**

Verbindliche Empfehlung, wenn möglich von zuhause aus zu arbeiten.

Weiterhin gilt:



Mindestabstand von 1,5 Metern einhalten



Regelmässig und gründlich Hände waschen