

Schutzkonzept LC Zürich (Phase 4)

Gültigkeitsbereich

Das Schutzkonzept gilt ab dem 1. November 2020 und bis auf Widerruf für die Trainings des Leichtathletik Club Zürich im Stadion Letzigrund und auf den Sportanlagen Sihlhölzli, Utogrund, Döltschi und allen weiteren vom LCZ für Trainings genutzten Anlagen.

Übergeordnete Grundsätze von Swiss Athletics

Als Grundlage dient das Schutzkonzept von Swiss Athletics, welches am 26. Juni 2020 kommuniziert wurde.

1. Athletinnen und Athleten sowie Trainingsleitende mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie informieren die Trainingsgruppe über ihre Krankheitssymptome, bleiben zuhause und kontaktieren den Hausarzt.
2. Abstand halten: insbesondere 1,5m Mindestabstand zwischen allen Personen, 15m² Platz pro Person und vermeiden von Körperkontakt.
3. Einhaltung der Hygieneregeln des BAG, insb. gründlich Hände waschen.
4. Pflicht zur Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten.
5. Bestimmen eines Corona Beauftragten: Marco Aeschlimann, 079 378 84 86

Regeln in den LCZ Trainings

1. Unnötige Aufenthalte auf den Trainingsanlagen sind zu vermeiden, respektive die Anwesenheit auf die Dauer der Trainings zu beschränken.
2. Vor Trainingsbeginn müssen die Hände desinfiziert/gewaschen werden.
3. Auf den Sportanlagen der Stadt Zürich gilt eine generelle Maskenpflicht ab 12 Jahren.
4. Wir verzichten weiterhin auf Händeschütteln und Abklatschen.
5. Zur Erstellung der Präsenzlisten zu Handen der Behörden nutzen wir die Mindful App. Alle Athleten*innen und Trainer*innen sind verpflichtet sich zu Beginn des Trainings einzuchecken und nach Abschluss des Trainings sich wieder abzumelden. Wer über kein Smartphone verfügt, meldet sich beim Trainer / bei der Trainerin.
6. Bei allen Trainingsaktivitäten ist Körperkontakt zu vermeiden und der Mindestabstand konsequent einzuhalten. Die Trainer*innen passen die Übungen entsprechend an. **Der Mindestabstand gilt auch wenn Masken getragen werden.**
7. **Die Athleten*innen nehmen ihr Sporttaschen von Trainingsort zu Trainingsort mit. Die Turnhalle ist kein Maskendepot, da wir sonst zu viele Personen im gleichen Raum haben.**

Maskenpflicht

- Auf den Sportanlagen der Stadt Zürich gilt eine generelle Maskenpflicht ab 12 Jahren.
- Ausgenommen davon sind die Trainings der Schülerabteilung, sowie der U16, sofern keine anderen Athleten im entsprechenden Raum anwesend sind.
- Ebenfalls ausgenommen sind Kaderathleten (Swiss Starters, Swiss Starters Future), sofern keine anderen Athleten im entsprechenden Raum anwesend sind.
- Auf die Maske kann in Lauffunnel und Tiefgarage (grosse Räume) verzichtet werden, wenn konsequent der Abstand eingehalten wird.
- Für jede Pause und jedes Verschieben muss zwingend eine Maske getragen werden.
- Für Trainer*innen gilt eine generelle Maskenpflicht.

Anzahl Personen pro Anlageteil

Bei 15m² pro Person sind maximal die folgenden Anzahl Personen zulässig:

- 12 Personen alter Kraftraum Letzigrund
- 6 Personen neuer Kraftraum Letzigrund
- 20 Personen Lauftunnel Letzigrund (max. aufgeteilt in 2 Gruppen)
- 15 Personen Turnhalle Letzigrund
- 15 Personen Halle A oder B Sihlhölzli
- 45 Personen 3-fach Halle Utogrund

Belegungsplan

Die Geschäftsleitung erstellt gemäss den Angaben der Trainer*innen einen neuen Winter-Belegungsplan.

Eine Vermischung von verschiedenen Trainingsgruppen ist zu vermeiden. Wir werden im Letzigrund in der Turnhalle und im Lauftunnel je zwei Aufenthaltsorte definieren. In der Halle A und B der Sportanlage Sihlhölzli ist auf eine sinnvolle Verteilung der Athleten*innen zu achten, da Nichts fix eingerichtet werden kann. Alle anderen Trainingsanlagen werden nicht von mehreren Trainingsgruppen gleichzeitig benutzt.

Neu wird in der Tiefgarage eine Laufbahn für eine 15er Gruppe zur Verfügung stehen.

Kaltwasserbecken Stadion Letzigrund

Das Kaltwasserbecken im Stadion Letzigrund steht grundsätzlich zur Verfügung. Die Athleten*innen sollen sich vor der Benutzung kurz abduschen und während der Nutzung eine Maske tragen.

Nutzung von Material

Vorsicht ist bei gemeinsam genutztem Material angezeigt.

1. Wurfgeräte

In den Wurfdisziplinen sollen die Athleten*innen während dem Training immer die gleichen Wurfgeräte benutzen. Wechsel in der Gruppe sind zu vermeiden.

Findet ein Wechsel der Geräte unter den Athleten*innen statt, müssen diese desinfiziert werden.

2. Trainingsmaterial

Punkt 1 gilt analog auch für Hallenkugeln, Medizinbälle, Balanciergeräte, Terabänder, Springseile und anderes gemeinsam genutztes Trainingsmaterial.

3. Krafttrainingsgeräte

Für alle Übungen die im Sitzen, Liegen oder auf Geräten durchgeführt werden, muss zwingend ein frisches Frotteetuch verwendet werden. Griffe, Schalter sowie Sitzflächen müssen am Ende der Nutzung desinfiziert werden.

4. Hantelstangen und Gewichte

Es gelten die gleichen Regeln wie bei den Wurfgeräten. Sinnvollerweise wird die jeweilige Hantelstange nur von einer Person genutzt. Finden Wechsel statt, müssen die Hantelstangen desinfiziert werden.