

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 Juni 2021

Basis: Swiss Athletics, BAG-CH
Version: **Nr. 9**, Dienstag, 1. Juni 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. Wir empfehlen euch, wöchentlich (vorteilswise am Montag) den SARS-COVID Schnelltest aus der Apotheke zu machen. Im Falle einer ärztlich bestätigten Infektion 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** beschränkt
- Benötigtes Trainingsmaterial ist nach dem Training zu desinfizieren

Sollte während des Lauftrainings der Mindestabstand von 1.5 m nicht eingehalten werden, besteht Maskenpflicht (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/Besammlung

Wie in „alten Jahren“ dürfen wir uns endlich wieder in der **Rüti-Henau** besammeln. Dabei ist eine maximale Versammlungsgrösse von **50 Personen** zulässig. Auf der gesamten Anlage herrscht **Maskenpflicht!**
Die Laufgruppengrössen belassen wir weiterhin noch bei max. 15 Personen.

Montag	18:30 Uhr	Ausdauer & Qualität
Mittwoch	18:30 Uhr	Ausdauer & Qualität
Freitag	18:00 Uhr	Athletiktraining
Samstag	14:00 Uhr	Ausdauer



Wir bitten 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**. Wer also in ein Gruppen-Training kommt, erscheint „Just in-Time“ (5 min vorher). Dann wären auch die 1,5m/15min. Regeln eingehalten.

5. Präsenzlisten führen nach wie vor obligatorisch

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. Die Präsenzlisten werden wir weiterhin Gruppenspezifisch führen.

6. Athletiktraining

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. Garderoben Rüti

Die Garderoben in der Rüti sind für uns ab sofort wieder verfügbar. Hier gilt die 30 Personen-Regelung und eine generelle Maskenpflicht. **Duschen** stehen ab jetzt wieder zur Verfügung.

7. Sitzungen, Treffen oder Besprechungen

Für **physische Treffen** innerhalb des Vereines in **Innenräumen** können sich Gruppierungen mit **max. 30 Personen** treffen. Das BAG gibt vor, dass sich möglichst wenige Haushalte dabei treffen. Dies wird 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 <u>Absprache mit dem Corona-Beauftragten</u>
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 „...bliibed gsund!“

Matthias Löhner
Präsident LC Uzwil
Corona-Beauftragter