



Da der Trainingsbetrieb des SC Delphin Uetendorf in verschiedenen Sportstätten durchgeführt wird, besteht das vorliegende Schutzkonzept aus unterschiedlichen Abschnitten. Jeder Abschnitt beschreibt das Schutzkonzept für eine Sportstätte.

Schutzkonzept Schwimmen Hallenbad Heimberg

1. Vorgaben Bundesrat (Rahmenvorgaben Schutzkonzepte swiss olympic)

- Einhaltung der Hygieneregeln des BAG.
- Social-Distancing (1.5m Mindestabstand zwischen allen Personen ausserhalb des Schwimmbeckens; kein Körperkontakt)
- Maskenpflicht ab 12 Jahren in allen öffentlich zugänglichen Innenräumen
- Keine Gruppengrössenbeschränkung
- Wenn möglich gleiche Gruppenzusammensetzung und Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten.
- Besonders gefährdete Personen müssen die spezifischen Vorgaben des BAG beachten.

2. Risiko Schwimmsport

- Das Training im Schwimmsport zeichnet sich durch eine sehr tiefe Unfallquote aus und ist somit insgesamt wenig Risiko behaftet.
- Der Körperkontakt zwischen Trainerinnen und Trainern und Sportlerinnen und Sportlern ist auf ein Minimum zu beschränken.

3. Krankheitssymptome und Risikogruppen

- Sportlerinnen und Sportler (Kinder und Erwachsene) und Trainerinnen und Trainer mit Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, respektive begeben sich in Isolation. Sie rufen ihren Hausarzt an und befolgen dessen Anweisungen. Die Trainingsgruppe ist via Trainer umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren.
- Sportlerinnen und Sportler (Kinder und Erwachsene) oder Trainerinnen und Trainer, welche gemäss Weisungen des BAG zu Risikogruppen (siehe Anhang 1) gehören, haben bis auf weiteres keinen Zugang zum Trainingsbetrieb.

4. Trainerinnen und Trainer

Die Trainerinnen und Trainer:

- sind für das gesamte Training verantwortlich.
- kontrollieren die Einhaltung der Regeln des BAG
- Tragen während der gesamten Trainingszeit eine Schutzmaske.
- sind verantwortlich für die Einhaltung des Schutzkonzeptes von UET
- trägt das Schutzkonzept von UET bei sich (gedruckt oder elektronisch) und kann bei einer Stichprobenkontrolle Auskunft geben.
- trägt die Anwesenheitsliste (gedruckt oder elektronisch) mit Name, Vorname und Kontaktdaten der anwesenden Sportlerinnen und Sportler bei sich.
- informiert im Falle einer CoViD-19 Erkrankung im Verein (Sportler, Trainer, etc.) den Präsidenten und den Cheftrainer (Kontakt Daten siehe Anhang 2).



5. Anreise

- Sportlerinnen und Sportler (Kinder und Erwachsene) und Trainerinnen und Trainer sollen wenn möglich mit dem Individualverkehr anreisen. Die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ist zu vermeiden.
- Bei Fahrgemeinschaften sollen die Regeln des BAG befolgt werden. UET empfiehlt weiterhin auf Fahrgemeinschaften zu verzichten.

6. Eltern / Begleitpersonen der Sportlerinnen und Sportler

- Sportlerinnen und Sportler betreten die Sportstätte ohne Begleitperson. Begleitpersonen bleiben ausserhalb der Sportanlage. Gruppenbildungen von Begleitpersonen sind zu vermeiden.
- Eltern, Bekannte oder Geschwister mit Krankheitssymptomen müssen dem Trainingsbetrieb fernbleiben. Der Trainer oder die Trainerin der Trainingsgruppe ist umgehend zu orientieren, wenn eine solche Person Kontakt mit einem Sportler oder einer Sportlerin gehabt hat.
- Eltern, Bekannte oder Geschwister, welche gemäss Weisungen des BAG zu Risikogruppen gehören (siehe Anhang 1) haben bis auf Weiteres keinen Zugang zum Trainingsbetrieb.

7. Ankunft

- Die Schwimmerinnen und Schwimmer und Trainerinnen und Trainer erscheinen pünktlich zum Trainingsstart (5 Min vor Trainingsstart) bei der Sportstätte.
- Beim Eintritt in die Sportstätte desinfizieren sich alle Sportlerinnen und Sportler sowie Trainerinnen und Trainer die Hände. Sie tragen zudem eine Schutzmaske.
- Die Sportlerinnen und Sportler und Trainerinnen und Trainer befolgen das Zutrittssystem des Sportzentrum Heimberg.
- Die Garderoben und Duschen dürfen unter Einhaltung einer Mengenbegrenzung und der Abstandsregeln benutzt werden (es können nicht alle Sportlerinnen und Sportler gleichzeitig duschen).
Das Sportzentrum Heimberg bittet die Sportlerinnen und Sportler, umgezogen zum Training zu erscheinen und wenn immer möglich Zuhause zu duschen.
- Die Toiletten werden nur im Notfall und nur unter Einhaltung der Weisungen des Sportzentrum Heimberg benutzt.
- Der Trainer oder die Trainerin protokolliert die Anwesenheiten der Sportlerinnen und Sportler schriftlich (in der J+S-Datenbank oder separat).

8. Trainingsmaterial / Bekleidung

- Die Sportlerinnen und Sportler erscheinen in Schwimmbekleidung zum Training.
- Öffentliche Hilfsmittel (Pull-Buoy, Paddles, Schwimmbretter, Bälle, Würfel, etc.) dürfen uneingeschränkt benutzt werden. Vor dem Gebrauch sind sie zu desinfizieren.
- Die Sportlerinnen und Sportler benutzen wenn möglich ihr persönliches Material.



9. Warm-Up (Einwärmen)

- Die Sportanlage soll gemäss Schutzkonzept des Sportzentrum Heimberg so kurz wie möglich benutzt werden. Aus diesem Grund wird auf ein Warm-Up vor dem Training und das Stretching nach dem Training bis auf Weiteres verzichtet.
Dadurch verändern sich die Trainingszeiten der Mannschaften (siehe Anhang 3).

10. Gruppengrösse

- Die Gruppengrössenbeschränkung für den Trainingsbetrieb ist aufgehoben.
- Die maximale Anzahl erlaubte Personen in der Sportanlage definiert die Eigentümerin der Anlage (gemäss Schutzkonzept Sportzentrum Heimberg).

11. Trainingsbetrieb

- Die Trainerinnen und Trainer erstellen den Trainingsbetrieb mit klaren Vorgaben.
- Eingeteilte Gruppen bleiben fix.
- Den Weisungen der Trainerinnen und Trainer ist strikt Folge zu leisten.

12. Trainingsschluss

- Nach Abschluss des Trainings verlassen die Sportlerinnen und Sportler die Sportstätte auf direktem Weg.



Anhang 1

Krankheitssymptome

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.
- Wenden Sie sich an eine Ärztin, einen Arzt oder eine Gesundheitseinrichtung und fragen Sie, ob Sie sich testen lassen sollen.
- Lesen Sie die Anweisungen zur «Selbst-Isolation». Und halten Sie sich konsequent daran.

Besonders gefährdete Personen

Viele Menschen werden nach einer Erkrankung mit dem neuen Coronavirus wieder gesund. Aber für folgende Personen ist das Virus gefährlich. Denn vor allem bei ihnen kann die Erkrankung schwer verlaufen:

- Personen ab 65 Jahren
- Erwachsene mit folgenden Vorerkrankungen
 - Bluthochdruck
 - Chronische Atemwegserkrankungen
 - Diabetes
 - Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Krebs



Anhang 2

Kontakt Daten SC Delphin Uetendorf

Präsident

Samuel Bühlmann

Telefon 079 669 08 75

praesident@uet.ch

Cheftrainer

Pascal Däpp

Telefon 078 608 10 66

trainer@uet.ch

Technischer Leiter

Beat Flühmann

Telefon 078 615 57 82

techleiter@uet.ch



Anhang 3

Trainingszeiten Mannschaften Hallenbad Heimberg Übergangszeit

ab 14.09.2020 bis zum 11.10.2020 (Änderungen vorbehalten)

Aufgrund des CoViD-19 Schutzkonzeptes des Sportzentrum Heimberg gelten ab 14.09.2020 bis 11.10.2020 die folgenden Trainingszeiten:

| Tag | Zeit | Mannschaft | Gruppengrösse | Verantwortlich |
|------------|---------------|----------------------|---------------------|------------------|
| Montag | 19.30 – 20.45 | Elite / B1 / Masters | 6 + 1 Trainer | Stefan Gilgen |
| | 20.45 – 21.45 | Masters | 5 | Bettina Horni |
| Dienstag | 20.15 – 21.15 | Fitness | 6 | Pascale Jäggi |
| Mittwoch | 15.00 – 16.00 | G2B | 16 + 2 Trainerinnen | Andrea Lienhardt |
| | 16.00 – 17.00 | G2A | 19 + 2 Trainerinnen | Andrea Lienhardt |
| | 17.00 – 18.00 | G1 | 13 + 1 Trainerin | Giannina Maibach |
| | 18.00 – 19.00 | P2 | 6 + 1 Trainer | Lukas Bräm |
| | 19.00 – 20.15 | P1 | 11 + 1 Trainerin | Chantal Jenni |
| | 20.15 – 21.15 | Elite / B1 | 4 + 1 Trainerin | Chantal Jenni |
| Donnerstag | 20.30 – 21.45 | Masters | 9 | Bettina Horni |
| Freitag | 19.30 – 21.00 | P1 / Elite | 11 + 1 Trainer | Pascal Däpp |



Anhang 4

Trainingszeiten Mannschaften Hallenbad Heimberg Winterbetrieb

ab 12.10.2020 bis auf Weiteres (Änderungen vorbehalten)

Aufgrund des CoViD-19 Schutzkonzeptes des Sportzentrum Heimberg gelten ab 12.10.2020 auf Weiteres neu die folgenden Trainingszeiten:

| Tag | Zeit | Mannschaft | Gruppengrösse | Verantwortlich |
|------------|---------------|----------------------|------------------|----------------|
| Montag | 19.30 – 20.45 | Elite / B1 / Masters | 6 + 1 Trainer | Stefan Gilgen |
| | 20.45 – 21.45 | Masters | 5 | Bettina Horni |
| Dienstag | 20.15 – 21.15 | Fitness | 6 | Pascale Jäggi |
| Mittwoch | 18.00 – 19.00 | P2 | 11 + 1 Trainer | Lukas Bräm |
| | 19.00 – 20.15 | P1 | 11 + 1 Trainerin | Chantal Jenni |
| | 20.15 – 21.15 | Elite / B1 | 4 + 1 Trainerin | Chantal Jenni |
| Donnerstag | 20.30 – 21.45 | Masters | 9 | Bettina Horni |
| Freitag | 19.30 – 21.00 | P1 / Elite | 11 + 1 Trainer | Pascal Däpp |