



limmatsharkszürich

Schutzkonzept für Trainings ab 31.10.2020

Zweck und Geltungsbereich

Limmat Sharks Zürich ist ein Verein im Sinne von Art. 60 ZGB mit Sitz in Zürich (nachfolgend "Verein"). Der Verein ist gemeinnützig und bezweckt im Wesentlichen die Förderung des Schwimmsports sowie die Betreuung der Jugend. Die Tätigkeit des Vereins setzt die Beschäftigung professioneller Schwimmtrainer sowie Schwimmschullehrer voraus.

Dieses Trainingskonzept dient der detaillierten Darlegung, mit welchen Schutzvorschriften ein Trainings- und Schwimmschulbetrieb in bestimmten Hallenbädern und Schulschwimmanlagen der Stadt Zürich ab dem 31. Oktober 2020 aufrechterhalten werden kann. Die Gesundheit der Teilnehmer, der Trainer, der Schwimmschullehrer, des Hallenbadpersonals sowie der Bevölkerung im Allgemeinen hat höchste Priorität. Die nachfolgenden Massnahmen richten sich nach dem Schutzkonzept der Hallenbäder der Stadt Zürich. Zudem berücksichtigt sind die Verordnungen und Empfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) und das Konzept des Schweizer Schwimmverbandes (Version 30.10.2020).

Dieses Konzept und die darin beschriebenen Schutzvorschriften gelten bis auf Weiteres, bis Lockerungen in Kraft treten oder Normalbetrieb der Hallenbäder angeordnet wird. Die Limmat Sharks sind bemüht das Konzept regelmässig zu überarbeiten und neue Anordnungen zur Sicherheit der Bevölkerung zu berücksichtigen.

Einordnung von Schwimmbädern in seuchenhygienischer Hinsicht

Hallenbäder sind in fast allen für den Badegast zugänglichen Bereichen gefliest und werden regelmässig mechanisch gereinigt sowie desinfiziert. Auch im Normalbetrieb unterliegen Schwimmbäder strengen Hygienevorschriften. Die Lüftungsanlagen in Schwimmbädern sind im Vergleich zu anderen Gebäuden auf sehr hohe Luftwechselzahlen ausgelegt und lassen sich häufig vollständig mit Aussenluft betreiben.

Organisation der Trainings und geltende Schutzvorschriften

Ab dem 31. Oktober 2020 bis zur Aufnahme des Normalbetriebs sollen alle Vereinsathleten in Gruppen nach wie vor sinnvolle Wasser- und Landtrainings durchführen können. Sämtliche Teilnehmer werden vorgängig im Rahmen von Newslettern und Infobriefen auf die geltenden Schutzvorschriften hingewiesen, wobei zusätzlich mündliche Informationen der Trainer stattfinden. Diese Informationen sind laufend zu überprüfen und bei Bedarf anzupassen.

Da die Einhaltung der nachfolgend dargelegten Massnahmen ein hohes Mass an Disziplin und Eigenverantwortlichkeit erfordern, kontrollieren die anwesenden Trainer oder Vereinsfunktionäre die Umsetzung fortwährend. Bei Zuwiderhandlung werden geeignete Massnahmen ergriffen.

Die Limmat Sharks stehen im Austausch mit dem Contact-Tracing und dem kantonsärztlichen Dienst und halten sich an alle von ihnen vorgegeben Regelungen zum Schutz der Bevölkerung. Athleten mit Krankheitssymptomen oder Quarantäneverordnungen bleiben allen Vereinsaktivitäten fern.

Während des gesamten Trainingsbetriebes gelten die Trainingsgruppen als «geschlossene Gruppen»:

1. Die Gruppe besteht während eines Trainings nur aus den gleichen Trainern und Athleten. Alle Trainingsteilnehmer werden von den Trainern schriftlich festgehalten.



medbase

SPONSER

swiss aquatics
swimming



Kanton Zürich
Sportamt

Stadt Zürich
Schul- und Sportdepartement



@limmatsharkszuerich

www.limmatsharks.com

@LimmatSharksZuerich





limmatsharkszürich

2. Die Gruppe hält während allen Trainingsaktivitäten einen Abstand von mindestens 1.5 m untereinander.
3. Die Gruppe hat während allen Trainingsaktivitäten keinen Kontakt zu anderen Badegästen, dem Badepersonal oder anderen Personen.
4. Die Trainer tragen durchgehend, ab dem Eintritt bis zum Austritt des Bades, eine Schutzmaske.
5. Athleten tragen im Eingangsbereich, in den Garderoben und beim Warten im Schwimmbad eine Schutzmaske. Während dem Trockentrainingsbetrieb tragen sie die Schutzmaske so oft wie möglich.
6. Vereinsfunktionäre dürfen sich ausschliesslich zwecks Überprüfung der Einhaltung sämtlicher Schutzvorschriften sowie zwecks Austauschs über Einhaltung der Schutzvorschriften mit dem Hallenbadpersonal in der Nähe der Trainingsgruppe im Hallenbad aufhalten, wobei 1.5 m Mindestabstand und das Tragen einer Schutzmaske jederzeit gewährleistet werden muss.
7. Alle Athleten und Trainer desinfizieren und waschen ihre Hände vor und nach jedem Training. Bei Bedarf auch während dem Training.
8. Auf Körperkontakt wird grundsätzlich verzichtet. Sollte dieser während des Trainings notwendig sein, wird dieser auf ein Minimum reduziert.

Anpassungen im Trainingsbetrieb aufgrund der Bundesmassnahmen des 28.10.2020

Die Mehrheit der Mitglieder der Limmat Sharks und somit die Mehrheit der Trainingsgruppen besteht aus Kindern und Jugendlichen im Alter von 4 bis 16 Jahren. Diese Trainingsgruppen können auch nach dem Beschluss des Bundesrates des 28.10.2020 mit strikter Einhaltung dieses Schutzkonzeptes weitertrainieren. Weiter gibt es die Elitegruppe und Nationalkadermitglieder im Alter von 16 bis 28 Jahren, welche als Profisportler zählen. Profisport darf weiterhin unter strikter Einhaltung des Schutzkonzeptes stattfinden. Zudem sind für diese SpitzensportlerInnen weiterhin nationale und internationale Wettkämpfe geplant und gemäss Bundesrat auch erlaubt. Eine Aufrechterhaltung der Trainingsgenehmigung ist für diese SportlerInnen somit von grösster Wichtigkeit. Vorschläge für eine mögliche Optimierung der Sicherheit während des Trainingsbetriebes in dieser Gruppe stehen im nächsten Abschnitt *«Mögliche zusätzliche Massnahmen in Absprache mit dem Sportamt»*.

In der Mastersgruppe der Limmat Sharks schwimmen Erwachsene. Hier gilt die vom Sportamt angeordnete maximale mögliche Bahnbelegung (s.u.) Auch in dieser Gruppe wird dieses Schutzkonzept konsequent angewendet und auf Körperkontakt verzichtet. Ein Trockentraining findet in der Mastersgruppe nicht statt.

Anpassungen im Trainingsbetrieb aufgrund der Massnahmen des Sportamtes des 28.10.2020 inkl. Update des 30.10.2020

Alle Belegungen der Limmat Sharks in Schulschwimmanlagen der Stadt Zürich oder im Hallenbad Bungertwies finden mit Ausschluss der Öffentlichkeit statt. Dies bedeutet gemäss Sportamt, dass keine Besucherbeschränkung gilt. Die Limmat Sharks versuchen dennoch die Trainingsgruppen möglichst klein zu halten. Alle Mitglieder der Trainingsgruppen in diesen Hallenbädern sind Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre. Somit kann die Belegung mit Garantie stattfinden und ein Trainingsbetrieb mit Berücksichtigung dieses Schutzkonzeptes aufrechterhalten werden.

Die Limmat Sharks belegen im Hallenbad Bläsi und Hallenbad Oerlikon Bahnen, während dem sich auch andere Badegäste im Bad aufhalten. Die Limmat Sharks haben in Rücksprache mit dem Sportamt ein Kontingent für die Nutzung der reservierten Schwimmbahnen erhalten. Zurzeit beträgt dieses 8 Sportler pro 50m Bahn bzw. 4 pro 25m Bahn, unabhängig vom Alter. Um ein Einhalten der Kontingente sicherzustellen, teilen die Trainer der jeweiligen Trainingsgruppe den Sportlern die möglichen Trainings zu. Einschränkungen im Vergleich zum Normalbetrieb sind hier möglich und der Situation geschuldet. Wir halten die Trainingsgruppen in den einzelnen Trainings so klein wie möglich und verteilen das



Offizieller Ausrüster

medbase

SPONSER

swiss aquatics
swimming



Kanton Zürich
Sportamt



Stadt Zürich
Schul- und Sportdepartement



@limmatsharkszuerich

www.limmatsharks.com

@LimmatSharksZuerich





limmatsharkszürich

Trainingsangebot über die Woche möglichst breit. Die Zuteilung fester Kontingente an die Limmat Sharks bedeutet auch, dass kein Vereinsmitglied, das ein ihm zugeteiltes Training besucht, an der Kasse auf den Eintritt warten muss. Unter dem Hinweis auf die Mitgliedschaft bei den Limmat Sharks kann das Schwimmbad umgehend betreten werden. Die Limmat Sharks bleiben mit dem Sportamt und dem Badepersonal in engem Kontakt, um allfällige Nichtbenutzung von zugeteilten Bahnen zu kommunizieren.

Mögliche zusätzliche Massnahmen in Absprache mit dem Sportamt

Im Hallenbad Oerlikon können, in Rücksprache mit dem Badepersonal, mit Hilfe von Markierungen Trainings- und Aufenthaltsbereiche für die Athleten und Trainer der Limmat Sharks definiert werden. Diese Bereiche minimieren die Durchmischung mit anderen Badegästen oder anderen Trainingsgruppen von anderen Wassersportvereinen und gewährleisten einen fließenden Trainingsbetrieb unter Einhaltung der Abstandsregeln zu anderen Badegästen:

1. Bereiche im Hallenbad Oerlikon rund ums 50m Becken können für die Limmat Sharks zugeteilt werden. Folgende Vorschläge stützen sich auf das Schutzkonzept vom 11.05.2020. Zu diesem Zeitpunkt wurde das Bad in die untenstehenden Bereiche eingeteilt.
 - «Taschenablage - Bereich»: Athleten, welche ins Bad eintreten gehen mit ihren Sporttaschen zur Sitzstufe. Sie deponieren dort ihre Sporttaschen bereiten sich aufs Training vor. Dieser Ablagebereich kann in mehrere Teile gegliedert werden, damit Gruppen, die hintereinander trainieren, nicht denselben Bereich mit Taschen belegen.
 - «Warm-up Bereich»: Vom Ablagebereich gehen sie in den Warmup-Bereich, in dem ein Warmup mit 1.5 m Abstand und dem Tragen einer Schutzmaske durchgeführt werden kann. Sobald das Schwimmbecken für die entsprechende Gruppe zur Verfügung steht, dürfen sie sich unter Anweisung eines Trainers zum Beckenrand begeben.
 - «Wassertrainingsbereich»: Dieser umfasst das Schwimmbecken und den Platz ausserhalb des Beckens. Vom Warmup-Bereich gehen die Athleten in den Materialraum, um ihre Materialsäcke zu holen und begeben sich zu der für sie vorgesehenen Bahn. Dabei tragen sie eine Schutzmaske. Auf beiden Seiten des Pools können, in Rücksprache mit dem Badepersonal, entsprechend der Abstandsregelungen Markierungen für die Athleten angebracht werden. Auf diesen stehen die Athleten bis zum Start der Schwimmtrainings und bei längeren Unterbrüchen. Damit werden die Abstände zu anderen Personen jederzeit gewährleistet. Die Trainingsprogramme werden von den Trainern im Voraus kommuniziert und in schriftlicher Form den Athleten zur Verfügung gestellt. Dadurch wird die Zeit der Interaktion vor und während der Trainings verkürzt. Allfällige Inputs werden nach Möglichkeit auf den Funkverkehr verlagert. Um auch im Wasser bei kurzen Pausen die Abstandsregeln einhalten zu können, werden die Athleten möglichst breit über alle zur Verfügung stehenden Bahnen gestreut.
 - «After-Training Bereich»: Nach dem Wassertraining verstauen alle Athleten ihr Trainingsmaterial und ihre privaten Gegenstände im Materialraum. Danach warten sie im After-Training Bereich, bis sie die Schwimmhalle verlassen dürfen. In diesem Bereich dürfen die Athleten Kraft oder Dehnübungen ausführen. Sie tragen dabei eine Schutzmaske. Die Athleten haben das Hallenbad anschliessend zügig zu verlassen.
2. «Turnhallen- und Kraftraumbereich»: Für eine bessere Gewährleistung der Abstände untereinander, aber hauptsächlich zu anderen Personen, nutzen die Trainingsgruppen der Limmat Sharks für Landtrainings, wenn immer möglich, die Turnhalle oder den Kraftraum des



limmatsharkszürich

Hallenbads Oerlikon (oder einem anderen, von den Limmat Sharks genutzten Raum). In die jeweiligen Räume werden nur so viele Athleten gelassen, dass ein Abstand von 1.5m zu anderen Athleten und Trainern jederzeit gewährleistet wird. Die Athleten tragen eine Schutzmaske. Die Räume oder genutztes Trainingsmaterial können vor und nach der Nutzung desinfiziert werden. Die Räume werden regelmässig gelüftet.

In anderen, von den Limmat Sharks genutzten, Badeanlagen der Stadt Zürich gelten eventuell andere Regeln rund um den Beckenrand. Alle Vereinsmitglieder halten sich auch dort an die Angaben des Badepersonals und bleiben in den ihnen zugeteilten Sektoren. Die Nutzung der Schulschwimmanlagen oder des Hallenbads Bungertwies erfolgt unter Ausschluss der Öffentlichkeit, was eine Durchsetzung des Schutzkonzepts erleichtert. Alle obenerwähnten Schutzmassnahmen gelten aber auch in diesen Bädern: Die Trainer und Athleten tragen durchgehend eine Schutzmaske. Ein Abstand von mindestens 1.5m wird jederzeit gewährleistet.

An- und Abreise

Wir empfehlen allen Vereinsmitgliedern die Anreise mit individuellen Verkehrsmitteln. Wir halten uns beim Ein- und Austritt an alle vom Sportamt vorgegebenen Massnahmen, welche je nach Badeanlage variieren können. Im Hallenbad Oerlikon bedeutet dies für alle Vereinsmitglieder das Tragen einer Schutzmaske. Beim Warten im Eingangsbereich halten die Athleten einen Mindestabstand von 1.5 m jederzeit ein. Die Athleten werden gebeten möglichst pünktlich für das Training zu erscheinen, damit die Warte- und Aufenthaltszeit im Hallenbad so gering wie möglich gehalten wird. Die Trainingsanwesenheit aller Athleten wird in jedem Training dokumentiert. Diese Daten können jederzeit dem Sportamt oder dem Contacttracing zur Verfügung gestellt werden. Eltern, welche jüngere Kinder zu Schwimmschul- oder Sharkietrainings begleiten, sollen wenn möglich das Schwimmbad nicht betreten. Sollte ein Eintreten und Begleiten des Kindes jedoch notwendig sein, müssen auch die Eltern jederzeit eine Schutzmaske tragen, einen Mindestabstand von 1.5m zu allen Personen halten und die Aufenthaltsdauer innerhalb des Bades auf ein Minimum reduzieren.

Allgemeinräume, wie Garderoben, Durchgänge, Duschen, Beckenumgänge, Liegebereiche etc. vor dem Training

1. In Umkleidekabinen halten wir uns an die vom Sportamt vorgegebenen Abstandsmarkierungen. Alle Vereinsmitglieder tragen in den Garderoben durchgehend eine Schutzmaske. Die Vereinsmitglieder streuen sich in den Garderoben möglichst breit. Sollte eine Maximalanzahl Garderobenbenutzer vorgegeben werden, kontrollieren wir die Umsetzung. Wir empfehlen den Athleten die Nutzung von Einzelkabinen und die Anreise mit bereits angezogener Schwimmbekleidung, um die Verweilzeit in der Umkleide zu verkürzen.
2. Die Duschbereiche werden von den Athleten so kurz wie nötig benutzt. Wir bitten sie, nach dem Training auf die Benutzung der Duschen zu verzichten (Duschen zu Hause).
3. Toiletten werden nur im Ausnahmefall benutzt. In einem Toilettenraum befinden sich gleichzeitig nur eine begrenzte Anzahl Personen. Eine Schutzmaske ist zu tragen.

Wasserbecken bei Schwimmtrainingsbetrieb

Wasserbecken sind insofern sicher, als dass via chloriertem Badewasser nur eine geringe Ansteckungsgefahr besteht. Dennoch soll das Risiko einer Übertragung minimiert werden, weshalb wir uns strikt an die Vorgabe des Sportamtes halten. Jeder Athlet benutzt ausschliesslich sein eigenes Trainingsmaterial.



Offizieller Ausrüster



@limmatsharkszuerich

www.limmatsharks.com

@LimmatSharksZuerich





limmatsharkszürich

1. Sämtliche Trainer halten mindestens 1.5m Abstand untereinander und zu den Athleten. Sie tragen durchgehend eine Schutzmaske. Trainer sollen, wenn möglich, mit den Athleten mittels Funkgeräte (sog. Headsets) kommunizieren, oder bei Instruktionen am Beckenrand (ohne Funkgerät) den Abstand einhalten. Headsets werden nach Gebrauch jeweils desinfiziert. Auf Körperkontakt wird, wenn immer möglich, verzichtet. In Notfallsituationen (bsp. Bergung einer ertrinkenden Person) werden auf die oben erwähnten Regeln teilweise verzichtet. Im Schwimmschulbetrieb wird der Körperkontakt auf ein Minimum reduziert und erfolgt hauptsächlich im Wasser, wo ein Ansteckungsrisiko grundsätzlich geringer ist.
2. Athleten tragen bis unmittelbar vor und direkt nach dem Wassertraining eine Schutzmaske. Zudem sollen sie beim Ein- und Aussteigen weder Handläufe noch Beckenleitern berühren. Startblöcke können in Rücksprache mit dem Badepersonal vor und nach einem Training desinfiziert werden.
3. Für uns als Schwimmverein ist es wichtig, trotz der Schutzeinschränkungen ein sinnvolles Schwimmtraining durchführen zu können. Deshalb schwimmen wir nach wie vor im Kreisverkehr mit einer Trainingsgruppe auf einer durch Leinen abgetrennten Schwimmbahn. Um Abstände zwischen den Athleten während einem Schwimmtraining zu gewährleisten, schwimmen alle Vereinsmitglieder mit einem Abstand von 5 bis 30 Sekunden. Trainer sind für die Durchführung dieser Massnahmen verantwortlich.

Turnhalle und Krafraum bei Trockentrainingsbetrieb

Für einen erfolgreichen Schwimmsport ist es enorm wichtig, dass die Limmat Sharks neben dem Wassertrainingsbetrieb auch den Landtrainingsbetrieb aufrechterhalten können. Um das Risiko einer Ansteckung zu minimieren, tragen Trainer und Athleten während Trockentrainings eine Maske.

1. Athleten benutzen, wenn immer möglich, ihr eigenes Trainingsmaterial. Das Material wird vor und nach jeder Nutzung desinfiziert. Es betreten nur so viele Personen auf einmal den jeweiligen Trainingsraum, dass Abstände von 1.5m untereinander jederzeit eingehalten werden können. Die Räume werden regelmässig gelüftet und vom Badepersonal oder Trainern gereinigt bzw. desinfiziert.
2. Die Athleten betreten und verlassen den jeweiligen Trainingsraum als geschlossene Gruppe. Keine anderen Personen haben während der Trainingszeit Zugang zu diesem Raum. Es halten sich nur so viele Athleten im jeweiligen Raum auf, damit unter Einhaltung der Abstandsregelung noch ein sinnvolles Training durchgeführt werden kann. Auf Übungen mit Körperkontakt wird, wenn immer möglich, verzichtet.
3. Alle Athleten und Trainer desinfizieren oder waschen ihre Hände vor, nach oder gar während den Trockentrainingseinheiten.

Verlassen des Hallenbads nach dem Schwimmtraining

Es ist sicherzustellen, dass Athleten das Hallenbad nach dem Training zügig verlassen. Dafür sind folgende Vorschriften einzuhalten:

1. Sie verlassen das Training nach Anweisung des Trainers unverzüglich und tragen dabei eine Schutzmaske.
2. Wie Oben erwähnt sollte auf die Benutzung der Duschen nach dem Training möglichst verzichtet werden.
3. Die Zeit in den Garderoben und im Foyer sollte so gering wie nötig gehalten werden. Jüngere Athleten, welche von den Eltern abgeholt werden, warten, wenn immer möglich, ausserhalb der Badeanlage.



Offizieller Ausrüster



@limmatsharkszuerich

www.limmatsharks.com

@LimmatSharksZuerich





limmatsharkszürich

Nutzung der Infrastruktur der Städtzürcher Hallenbäder/Belegungsplan

Damit wir mit möglichst wenig Athleten und Trainern auf einmal im Bad sein müssen und das Trainingsangebot möglichst breit genutzt werden kann, bitten wir das Sportamt alle unsere aktuellen Belegungen im Hallenbad Oerlikon, Hallenbad Bläsi, im Hallenbad Bungertwies und in allen von uns genutzten Schulschwimmanlagen, maximal ausschöpfen zu dürfen. Während diesen Trainingszeiten werden wir jeweils im gesamten Schwimmbad (bei Ausschluss der Öffentlichkeit), oder in den uns zugeteilten Sektoren bzw. Schwimmbahnen verteilt sein.

Die Limmat Sharks Zürich halten sich grundsätzlich an alle vorgeschriebenen Massnahmen des Sportamts, des Contacttracings, des kantonsärztlichen Diensts oder des Bundesamtes für Gesundheit.

Zürich, 29. Oktober 2020
Limmat Sharks Zürich

Fabio Consani
Präsident

Alexander Cica
Vorstand



medbase

SPONSER

swiss aquatics
swimming



Kanton Zürich
Sportamt



Stadt Zürich
Schul- und Sportdepartement



@limmatsharkszuerich

www.limmatsharks.com

@LimmatSharksZuerich

