



limmatsharkszürich

Schutzkonzept für Trainings ab 12.12.2020

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, wobei die Gesundheit der Teilnehmer, der Trainer, der Schwimmschullehrer, des Hallenbadpersonals sowie der Bevölkerung im Allgemeinen höchste Priorität hat. 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 12. 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 Contract-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»:



@limmatsharkszuerich

www.limmatsharks.com

@LimmatSharksZuerich





limmatsharkszürich

1. Die Gruppe besteht während eines Trainings nur aus den gleichen Trainern und Athleten. Alle Trainingsteilnehmer werden von den Trainern schriftlich festgehalten.
2. Die Gruppe hat während allen Trainingsaktivitäten einen Abstand von mindestens 1.5 m und keinen Kontakt zu anderen Badegästen, dem Badepersonal oder anderen Personen.
3. Die Trainer tragen durchgehend, ab dem Eintritt bis zum Austritt des Bades, eine Schutzmaske.
4. 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.
5. Vereinsfunktionäre dürfen sich ausschliesslich zwecks Überprüfung der Einhaltung sämtlicher Schutzvorschriften sowie zwecks Austausch 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 zu jederzeit gewährleistet werden muss.
6. Alle Athleten und Trainer desinfizieren und waschen ihre Hände vor und nach jedem Training. Bei Bedarf sogar auch während dem Training.
7. Auf Körperkontakt wird grundsätzlich verzichtet. Sollte dieser während des Trainings notwendig sein, wird dieser auf ein Minimum reduziert.

Anpassungen im Trainingsbetrieb aufgrund der Bundesmassnahmen und den Vorgaben des Sportamtes ab dem 12.12.2020

Alle Trainingsgruppen der Limmat Sharks dürfen unter strikter Einhaltung dieses Schutzkonzeptes weitertrainieren. Die Mehrzahl der Vereinsmitglieder und somit die Mehrzahl der Trainingsgruppen dürfen im Hallenbad Oerlikon jedoch nur noch in Trainingsgruppen mit bis zu maximal 5 Personen pro Bahn schwimmen. Sämtliche Nationalkadermitglieder oder Profisportler mit einer Swiss Olympic Talentcard National / Elite / Bronze / Silber / Gold dürfen weiterhin in Gruppen von bis zu 15 Personen pro Bahn unter Einhaltung des Schutzkonzepts trainieren. Letztere dürfen zusätzlich ausserhalb der Öffnungszeiten in Absprache mit dem Sportamt und dem Badepersonal trainieren. Alle anderen Gruppentrainings müssen von Montag bis Samstag zwischen 06:00 bis 19:00 auf den reservierten Bahnen bzw. Turnhallen stattfinden.

Alle Kurse der Limmat Sharks in Schulschwimmanlagen der Stadt Zürich wurden als Folge der kantonalen Vorgaben gestrichen. Die Nutzung der Schulschwimmanlagen ist ab dem 12.12.2020 keinen ausserschulischen Mietern mehr gestattet. Die Belegungen im Hallenbad Bungertwies und Hallenbad Bläsi bleiben bestehen und es darf ein Trainingsbetrieb mit Berücksichtigung dieses Schutzkonzepts aufrechterhalten werden. In beiden Bädern dürfen pro Bahn maximal 4 SchwimmerInnen trainieren. Die Limmat Sharks teilen die verfügbare Wasserfläche den jeweiligen Trainingsgruppen bzw. Vereinsmitgliedern unter Berücksichtigung der gestatteten Kontingenten zu. Dabei werden alle Reservationen maximal ausgeschöpft. Die Vereinsmitglieder müssen sich nicht in Warteschlangen anstellen, sondern treten als geschlossene Gruppe 15 Minuten vor Trainingsbeginn ins Bad ein. Zusätzlich weisen sie sich an der Kasse mit einem Vereinsausweis aus. Wenn immer möglich unterstützt ein Trainer das Badepersonal während diesem Vorgang. Die Limmat Sharks bleiben mit dem Sportamt und dem Badepersonal in engem Kontakt, um allfälligen Wartezeiten der Vereinsmitglieder, der Badegäste oder Überlastungen der Besucherkapazität vorzubeugen.

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:



medbase

SPONSER

swiss aquatics
swimming



Kanton Zürich
Sportamt

Stadt Zürich
Schul- und Sportdepartement



@limmatsharkszuerich

www.limmatsharks.com

@LimmatSharksZuerich





limmatsharkszürich

1. Bereiche im Hallenbad Oerlikon rund ums 50m Becken können für die Limmat Sharks zugeteilt werden. Folgende Vorschläge stützen sich auf das Schutzkonzept des 11.05.2020. Zu diesem Zeitpunkt wurde das Bad in die unterstehenden Bereiche eingeteilt.
 - «Taschenablage- Bereich»: Athleten, welche ins Bad eintreten gehen mit ihren Sporttaschen zur Sitzstufe und können dort ihre Sporttaschen deponieren und sich aufs Training vorbereiten. Der 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 wenn möglich dem Tragen einer Schutzmaske durchgeführt werden kann. Sobald das Schwimmbecken für die entsprechende Gruppe zur Verfügung steht, dürfen sie sich unter Anweisung eines Coaches zum Beckenrand begeben.
 - «Wassertrainingsbereich»: Dieser umfasst das Schwimmbecken und den Platz ausserhalb der 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, auf welchen sie bis zum Start der Schwimmtrainings und bei längeren Unterbrüchen stehen, um Abstände zu anderen Personen jederzeit zu gewährleisten. Die Programme werden vom Coaching Staff 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 wieder eine Schutzmaske. Danach haben die Athleten das Hallenbad möglichst zügig zu verlassen.

2. «Turnhallen- und Kraftraumbereich»: Für eine bessere Gewährleistung der Abstände unterhalb der Athleten aber hauptsächlich zu anderen Personen nutzen die Trainingsgruppen der Limmat Sharks für Landtrainings, wenn immer möglich, die Turnhalle oder den Kraftraum des Hallenbads Oerlikon (oder einem anderen, von den Limmat Sharks genutzten, Hallenbades. In die jeweiligen Räume werden nur maximal 5 Athleten gelassen. Dadurch sind die Vorgaben des Sportamtes eingehalten, aber auch Abstände von 1.5m zu anderen Athleten und Trainern jederzeit gewährleistet. Die Athleten tragen, wenn immer möglich, 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 des Hallenbads Bungertwies erfolgt mit Ausschluss der Öffentlichkeit, was eine Durchsetzung des Schutzkonzepts erleichtert. Alle obenerwähnten Schutzmassnahmen gelten aber auch dort: Die Trainer tragen



medbase

SPONSER

swiss aquatics
swimming



Kanton Zürich
Sportamt

Stadt Zürich
Schul- und Sportdepartement



@limmatsharkszuerich

www.limmatsharks.com

@LimmatSharksZuerich





limmatsharkszürich

durchgehend eine Schutzmaske und alle Athleten machen dies, wenn immer möglich. 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 Sharkytrainings begleiten, sofern diese nicht eingestellt sind, 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. Wenn immer möglich ist eine Schutzmaske 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 Vorgabe des Sportamtes halten. Jeder Athlet benutzt ausschliesslich sein eigenes Trainingsmaterial.

1. Sämtliche Trainer halten mindestens 1.5m Abstand von den Athleten und voneinander. Sie haben zudem durchgehend eine Schutzmaske zu tragen. Trainer sollen, wenn immer möglich, mit den Athleten mittels Funkgeräten (sog. Headsets) kommunizieren und 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, sofern er nicht eingestellt ist, wird der Körperkontakt auf ein Minimum reduziert und erfolgt hauptsächlich im Wasser, wo ein Ansteckungsrisiko grundsätzlich geringer ist.



Offizieller Ausrüster



@limmatsharkszuerich

www.limmatsharks.com

@LimmatSharksZuerich





limmatsharkszürich

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 den Schutz einschränkungen ein sinnvolles Schwimmtraining durchzuführen. 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 Kraftraum 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 alle Trainer während Trockentrainings durchgehend eine Maske. Athleten tragen diese ebenfalls so oft wie möglich.

1. Athleten benutzen, wenn immer möglich, ihr eigenes Trainingsmaterial. Das Material wird vor und nach jeder Nutzung desinfiziert. Es betreten nur maximal 5 Athleten (Ausnahme Nationalkader bis zu 15) auf einmal den jeweiligen Trainingsraum, dass Abstände von 1.5m zu 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.

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 und im Hallenbad Bungertwies 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.



medbase

SPONSER

swiss aquatics
swimming



Kanton Zürich
Sportamt

Stadt Zürich
Schul- und Sportdepartement



@limmatsharkszuerich

www.limmatsharks.com

@LimmatSharksZuerich





limmatsharkszürich

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

Zürich, 11. Dezember 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

