



**Radfahrerverein Uster**  
Gschwaderstrasse 48.  
8610 Uster  
Tel.+41 44 940 02 91

# Radfahrer Verein Uster

## Schutzkonzept für den Trainingsbetrieb

Version: 1.0 / 12. Oktober 2020  
Ersteller: Lars Flammer, Vereinsmitglied

### Inhaltsverzeichnis

<b>1. Allgemeines</b> .....	<b>2</b>
a. Ausgangslage .....	2
b. Zielsetzung .....	2
<b>2. Gültigkeitsbereich</b> .....	<b>2</b>
<b>3. Schutzmassnahmen</b> .....	<b>3</b>
a. Symptomfrei ins Training .....	3
b. Distanz halten .....	3
c. Einhaltung der Hygieneregeln des BAG.....	3
d. Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten .....	3
e. Bezeichnung verantwortlicher Personen, Einhaltung Schutzkonzept des Vereins .....	3
<b>4. Ergänzungen</b> .....	<b>4</b>
a. Grundregeln .....	4
b. Sportbetrieb.....	4
<b>5. Informationsblatt BAG vom 01.10.2020</b> .....	<b>5</b>
<b>6. Abschliessende Informationen und Freigabe</b> .....	<b>6</b>

## 1. Allgemeines

### a. Ausgangslage

Ab dem 6. Juni 2020 ist der Trainingsbetrieb in allen Sportarten unter Einhaltung von vereinspezifischen Schutzkonzepten wieder zulässig. Der Schweizerische Radverband sowie das Schulhaus Oberuster haben hierzu ein Schutzkonzept erstellt für die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs:

- - COVID-19 SCHUTZMASSNAHMEN IM RADSPORT Bereich Breitensport (Trainingsbetrieb) vom 27.04.2020 des Schweizerischen Radverband
- - Nutzungsbedingungen für die Anlagen vom August 2020 der Schule Oberuster

### b. Zielsetzung

Basierend auf den zwei Schutzkonzepten, hat der Radfahrer Verein Uster sein eigenes Schutzkonzept erstellt. Dieses Schutzkonzept wird den Schulgemeinden Uster zur Einsicht eingereicht, sowie die nötigen Massnahmen mit den Verantwortlichen Personen (Hauswarte) koordiniert, damit der Trainingsbetrieb wieder aufgenommen werden kann.

## 2. Gültigkeitsbereich

Dieses Konzept ist gültig für den Radfahrerverein Uster zu den jeweiligen Trainingszeiten und Trainingsorten:

### **Schulhaus Oberuster:**

Konditionstraining Radfahrer Verein Uster ab 18:00-19:50 Jeden Dienstag 20.10.2020-13.04.2021.

Radballtraining Radfahrerverein Uster ab 20:00-22:00 Jeden Dienstag 20.10.2020-13.04.2021

### **Trainingsraum (Indoor Cycling) Gschwaderstrasse 48. Uster:**

Jeden Mittwoch: 18:30 - 21:30 Uhr

Jeden Donnerstag: 18:30 – 21:30Uhr

### 3. Schutzmassnahmen

#### 1. Symptomfrei ins Training

Personen mit Krankheitssymptomen dürfen NICHT am Trainingsbetrieb teilnehmen. Sie bleiben zu Hause, resp. begeben sich in Isolation und klären mit dem Hausarzt das weitere Vorgehen ab. Der Corona-Beauftragter ist umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren.

**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

#### 2. Distanz halten

Bei der Anreise, beim Eintreten in die Sportanlage, in der Garderobe, bei Besprechungen, beim Duschen, nach dem Training, bei der Rückreise – in all diesen und ähnlichen Situationen sind 1.5 Meter Abstand nach wie vor einzuhalten und auf das traditionelle Shakehands und Abklatschen ist weiterhin zu verzichten. Einzig im eigentlichen Trainingsbetrieb ist der Körperkontakt in allen Sportarten wieder zulässig. Pro Person müssen mindestens 10 m<sup>2</sup> Trainingsfläche zur Verfügung stehen.

#### 3. Einhaltung der Hygieneregeln des BAG

Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Wer seine Hände vor und nach dem Training gründlich mit Seife wäscht, schützt sich und sein Umfeld.

#### 4. Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten

Enge Kontakte zwischen Personen müssen auf Aufforderung der Gesundheitsbehörde während 14 Tagen ausgewiesen werden können. Um das Contact Tracing zu vereinfachen, führt der Verein für sämtliche Trainingseinheiten Präsenzlisten.

#### 5. Bezeichnung verantwortlicher Personen, Einhaltung Schutzkonzept des Vereins

Jede Organisation, welche die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs plant, muss eine/n Corona-Beauftragte/n bestimmen.

Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. Bei unserem Verein ist dies Jürg Renfer. Bei Fragen darf man sich gerne direkt an ihn wenden (Tel. +41 78 745 37 77 oder Email [juerg.renfer@bluewin.ch](mailto:juerg.renfer@bluewin.ch)).

## **4. Ergänzungen**

### **a. Grundregeln**

- - Die Vereinsmitglieder dürfen die Anlage erst pünktlich zur reservierten Zeit betreten und müssen diese 10 Minuten vor Ablauf wieder verlassen.
- - Bei der Anreise zum Training ist nach Möglichkeit auf die Verwendung von öffentlichen Verkehrsmitteln und Fahrgemeinschaften zu verzichten. Nach Möglichkeit soll die Anreise zum Trainingsort mit individuellen Transportmitteln (Auto, Velo, Motorrad, ...) oder zu Fuss erfolgen.
- - In den Trainingsinfrastrukturen halten sich nur die für den Turnbetrieb notwendigen Personen auf, Begleitpersonen und Aussenstehende (Eltern, Freunde, ...) haben keinen Zutritt.
- - Um Kontakt zwischen den Trainingsgruppen zu vermeiden, dürfen die Turnhallen erst betreten werden, wenn die vorangehende Gruppe draussen ist. Koordiniert wird dies durch den Hauptleiter vor Ort. Bevor der Hauptleiter die Turnhalle nicht freigibt darf diese nicht betreten werden.

### **b. Sportbetrieb**

- - Der jeweilige Trainer ist verantwortlich für die Einhaltung des Schutzkonzeptes und für die Erstellung und Aufbewahrung der Präsenzliste.
- - Die Lektionen werden so geplant, dass Körperkontakte möglichst vermieden werden.
- - Beim Eintritt in die Trainingsinfrastruktur müssen sich alle Personen die Hände waschen.
- - Benutzte Trainings-, Turn- und Spielgeräte müssen nach der Trainingseinheit durch die anwesenden Trainierenden gereinigt werden. Die Hauswartung der Schule stellt dafür entsprechendes Material zur Verfügung. Ebenso müssen die Türgriffe nach der Benutzung gereinigt werden.

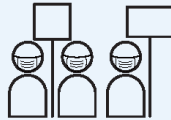
## 5. Informationsblatt BAG

# Coronavirus: Regeln und Empfehlungen

Aktuell gelten in der ganzen Schweiz folgende **Verbote und Pflichten**. Die Kantone können wenn nötig weitere beschliessen.



Maskenpflicht im öffentlichen Verkehr und in Flugzeugen



Maskenpflicht bei Kundgebungen

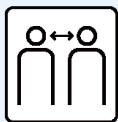


Quarantäne bei Einreise aus einem Risikogebiet



Schutzkonzepte für Betriebe, Einrichtungen und Veranstaltungen

Hygiene und Verhaltensregeln sind wichtige **Empfehlungen**. Denn das neue Coronavirus soll sich nicht stärker verbreiten.



1,5 Meter Abstand halten



Maske tragen, wenn Abstandhalten unmöglich



Hygiene beachten



Bei Symptomen testen lassen



Kontaktdaten angeben und Tracing ermöglichen



Isolation oder Quarantäne einhalten

Die **SwissCovid App** für Smartphones hilft, Kontakte nachzuverfolgen.  
Download: Google Play Store für Android und Apple Store für iOS.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Federal Office of Public Health FOPH

Stand: 1. Oktober 2020

vom 01.10.2020

## 6. Abschliessende Informationen und Freigabe

Dieses Schutzkonzept des RV Uster wird der Schule Oberuster zur Bewilligung der Benutzung von den Schulanlagen zugestellt. Zudem werden alle Mitglieder des RUster dieses Schutzkonzept zugestellt. Die Mitglieder zeigen sich solidarisch und halten die Regeln des Schutzkonzeptes mit hoher Eigenverantwortung ein.

Dieses Konzept ist in dieser Form ab 20.10.20 bis auf weiteres gültig und wird nach den neusten Weisungen des BAG, des Bundesrates, des SRV sowie der Schulgemeinde Uster und Schulhaus Oberuster laufend angepasst.

Uster, 12. Oktober 2020

### Turnhalle Oberuster:

Hans Temperli  
Präsident RV Uster

Jürg Renfer  
Corona Beauftragter RV Uster  
(Rennfahrer)

Markus Temperli  
Corona Beauftragter stv. RV Uster  
(Rennfahrer)

Andre Heiniger  
Corona Beauftragter RV Uster  
(Radball)

Willy Motz  
Corona Beauftragter stv. RV Uster  
(Radball)

### Trainingsraum Gschwaderstrasse 48. Uster:

Hans Temperli  
Corona Beauftragter RV Uster  
(Rennfahrer)

Stefan Meinzer  
Corona Beauftragter stv. RV Uster  
(Rennfahrer)

Anhang:

- - COVID-19 SCHUTZMASSNAHMEN IM Radsport Bereich Breitensport (Trainingsbetrieb) vom 27.04.2020



## **Covid-19-Schutzmassnahmen – Vorgaben für den Trainingsbetrieb im Radsport sowie für geführte Touren und Fahrtechnikkurse**

### 1.) Ausgangslage

Der Bundesrat hat das VBS im Rahmen der Beschlüsse vom 16. April 2020 beauftragt, ein Konzept zur Lockerung der Massnahmen im gesamten Bereich des Sports zu erarbeiten. Das vorliegende Konzept soll aufzeigen, wie im Rahmen der übergeordneten Schutzmassnahmen wieder organisierte Radtrainings stattfinden können. Dazu gehören auch geführte Touren sowie Fahrtechnikkurse. Für den Wettkampfbetrieb wird zur gegebenen Zeit ein gesondertes Schutzkonzept erarbeitet.

### 2.) Allgemeine Vorgaben

- a. Es gelten immer die Hygienevorschriften des BAG.
- b. Die Distanzregel von mindestens zwei Metern ist strikt einzuhalten
- c. Sämtliche Personen mit Krankheitssymptomen, selbst wenn diese nur leicht sind, bleiben daheim respektive isolieren sich und kontaktieren ihren Hausarzt. Das gleiche gilt für Personen mit positiv auf Covid-19 getesteten PatientInnen im näheren Umfeld.
- d. Wird eine Person, die in den vergangenen zwei Wochen an einer Aktivität in einer Gruppe teilgenommen hat, positiv auf Covid-19 getestet, informiert sie unverzüglich den Verantwortlichen (siehe Punkt 7).
- e. Bei der An- und Abreise zum und vom Trainingsort ist auf die Benutzung des Öffentlichen Verkehrs zu verzichten. Ausser bei Personen, die im gleichen Haushalt leben, ist auf eine gemeinsame Anreise zu verzichten. Wenn möglich soll das Velo benutzt werden, alternativ das Auto.
- f. Es dürfen maximal fünf Personen – TrainerIn/LeiterIn inklusive – zusammen in einer Gruppe trainieren. Um einer Vermischung vorzubeugen, ist die Zusammensetzung der Trainingsgruppe so gut wie möglich beizubehalten. Sämtliche Mitglieder einer Gruppe müssen über die Kontaktdaten der anderen Gruppenmitglieder verfügen.
- g. Im Leistungssport gilt die Fünf-Personen-Regel nicht – bei Nationalkader-Trainings dürfen mehr als fünf Personen präsent sein.
- h. Findet ein Training in einer Gruppe statt, muss jedes Gruppenmitglied über eigenes Ersatzmaterial/Werkzeug sowie über eigene Verpflegung verfügen. Der Austausch von Material/Werkzeug und Verpflegungsgegenständen ist nicht erlaubt. Personen, die im gleichen Haushalt leben, sind hiervon ausgenommen.
- i. Es gilt: Grundlagentraining vor Spezialtraining; Individualtraining vor Gruppentraining.
- j. Die SportlerInnen ziehen sich daheim um und reisen in der Sportbekleidung an. Nach dem Training fahren sie so rasch wie möglich nach Hause zurück.
- k. Die SportlerInnen gehen keine unnötigen Risiken ein und setzen alles daran, das bestehende Unfallrisiko zu minimieren.
- l. Auswärtige Übernachtungen erfolgen im Einzelzimmer. Hiervon ausgenommen sind Personen, die im gleichen Haushalt leben.
- m. Risikogruppen wird von der Teilnahme an jeglichen Aktivitäten abgeraten, bei denen sie mit Personen in Kontakt kommen, die nicht im selben Haushalt leben.