

FAQ Covid-19

2. Welle Herbst/Winter 2020 - aktualisiert per 12.12.2020

Seit dem Corona-Entscheid des Bundesrates vom 28.10.2020 erreichen uns zahlreiche Fragen rund um die Ausübung des Trainings in den Vereinen. Wir versuchen, mit einem FAQ Hilfestellung auf die drängendsten Fragen zu geben.

WICHTIG: Wo die kantonalen Massnahmen strenger sind als die nationalen Massnahmen, gilt es diese zu beachten.

Die Haltung der Sport Union Schweiz (SUS): Was machbar und möglich ist, sollte mit den gebotenen Schutzmassnahmen beibehalten werden, vor allem die Trainings für die Kinder und Jugendlichen. Wir nehmen den Appell des Bundesrats ernst und unterstützen ihn mit einem Break. Sämtliche Kurse und Events der Sport Union Schweiz sind bis Ende 2020 abgesagt. Erwachsenenriegen können mit einer vorübergehenden Pause zur Unterbrechung der Kontaktketten beitragen, sollten sich auf längere Sicht aber unbedingt wieder treffen. Die Sport Union Schweiz empfiehlt Bewegung im Freien unter Einhalten der geltenden maximalen Gruppengrössen (Stand: 12.12.2020: 5 Personen).

Vorschulturnen – was ist erlaubt?

Da es sich beim Vorschulturnen um altersgemischte Gruppen handelt, gehen wir davon aus, dass hier die Regeln für Erwachsene gelten. Konkret: Maskenpflicht für die Erwachsenen, Abstandhalten und **Gruppengrösse max. 5 Erwachsene (inkl. Leiter/in)**, Anzahl Kinder nicht beschränkt.

Wir empfehlen:

- Trainings können stattfinden, wenn Abstand eingehalten wird und die Erwachsenen Masken tragen
- Aufteilung in Gruppen à max. 5 Teilnehmende exkl. Kinder, diese nicht mischen (im Optimalfall mit einer zweiten Leiterperson in einer anderen Halle)
- oder Aufteilung der Gruppen auf 2 Lektionen
- Spielformen mit weniger Kontakt und Durchmischung einsetzen (z.B. Parcours, den die Familien in Zweierpaarung absolvieren können)
- Familien sollen bereits umgezogen ins Vorschulturnen kommen
- Weitere Ratschläge siehe unter www.mitu-schweiz.ch/hilfsmittel/covid-19.html

Trainings mit Jugendlichen - was ist erlaubt?

Für die Trainings mit Kindern und Jugendlichen bis 16 Jahre bestehen KEINE EINSCHRÄNKUNGEN bezüglich Gruppengrösse. Wir empfehlen:

- Trainings nicht absagen, sondern Abstand halten und wo möglich Masken tragen
- Spielformen mit weniger Kontakt und Durchmischung einsetzen
- wenn möglich, vermehrt im Freien trainieren

Trainings mit Erwachsenen – was ist erlaubt?

Erlaubt sind Gruppen mit **maximal 5 Personen**. Das Training kann unter den Bedingungen Abstand-Halten und Maskentragen während der erlaubten Öffnungszeiten der Sportanlagen ausgeübt werden. Wir empfehlen:

- Kontakte vermindern
- Kleinere Gruppen bilden, örtlich mit Abstand trainieren (Krafttraining kann auch mal im Materialraum sein)
- Trainingsformen mit weniger Kontakt und Durchmischung einsetzen
- Individuelle An- und Rücksreise, bereits umgezogen ins Training kommen, Duschen zu Hause
- Alternativen im Freien suchen (Waldlauf, Wandern, Vitaparcours etc.) - auch hier gilt die **5er Regel** und entweder Abstand-Halten oder Maskentragen
- dazu evtl. auch mal die Trainingszeiten ändern (z.B. Samstag tagsüber)

Welche Sportarten sind verboten (Kontaktsport?)

Kontaktsport umfasst Sportarten, bei deren Ausübung ein direkter Körperkontakt mit anderen Mitspielenden entstehen kann. Dazu zählen nicht nur Rugby, Fussball oder Judo, sondern auch die Sportarten, die wir gerne in unseren Breitensporttrainings spielen: Faustball, Handball, Korbball, Netball, Volleyball, Unihockey usw. Wir empfehlen:

- Statt Spiel Wurftraining machen und Konditionsübungen, Technik usw.
- vorläufig auch Alternativen im Freien suchen (Waldlauf, Vitaparcours etc.)

Wie können wir unsere sozialen Kontakte im Verein trotz Covid-19 aufrechterhalten?

- Lokal einkaufen, Sponsoren berücksichtigen
- Bewegung im Freien (z.B. Walk & Talk, Training im Wald usw.)
- Kontaktmöglichkeiten online nutzen (Chats, virtuelles Training)
- Ältere und alleinstehende Vereinsmitglieder anrufen oder mit einer Karte erfreuen
- Fensterklopfen, Gesten wie Zuwinken, kleine Geschenke usw. sind nicht verboten und machen speziell den Bewohnern in Alterseinrichtungen Freude

Als Verein kennt ihr die Freuden und Sorgen eurer Mitglieder am besten. Nutzt dieses Wissen!

Weiterführende Informationen:

www.sportunionschweiz.ch/mitglieder/corona

> [BAG-Massnahmen](#)

> [kantonale Covid19-Vorschriften](#)

