

Concepts de protection dans le sport associatif
après l'assouplissement des mesures

Spirit of Sport

signifie
maintenant...



Respecter les **règles de distanciation**



Protéger particulièrement les **groupes à risque**



Eviter tout **contact corporel**



Respecter les **règles d'hygiène**
de l'OFSP



Renoncer (pour l'heure) aux **compétitions**



Minimiser les risques
dans tous les domaines



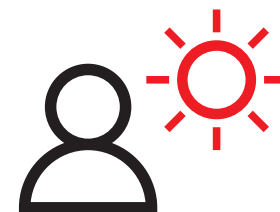
Réduire les **groupes d'entraînement**
(max. 5 pers.)



Concept de protection pour
la restauration dans le
local du club



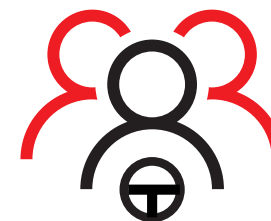
Renoncer aux manifestations
comme les fêtes et
les assemblées générales



Commencer par des
activités extérieures



Se changer et se doucher
à domicile



Renoncer provisoirement au
covoiturage

 **swiss** 
olympic

Chère famille du triathlon

Nous pouvons enfin vous faire part d'un message positif. Dès le lundi 11 mai, nous serons tous autorisés à reprendre l'entraînement.

Dans la pièce jointe, nous vous envoyons le concept de protection de Swiss Triathlon. Il a fait l'objet d'un contrôle de l'OFSP/BAG et il définit le cadre d'entraînement des prochaines semaines.

Important:

- Les concepts de protection des différents clubs ne doivent pas être validés par l'OFSP et l'OFSP/BAG, ni être envoyés à la fédération nationale. Toutefois, le club doit pouvoir présenter le concept au canton si ce dernier effectue un contrôle. L'élaboration du concept de protection est donc de la responsabilité des clubs eux-mêmes. Les clubs sont cependant encouragés à s'inspirer du concept de leur fédération.
- Les installations sportives doivent également avoir un concept de protection approuvé correspondant.
- Les clubs et les organisateurs informent leurs membres/groupes cibles par courrier et affichent ces informations sur leur page d'accueil.
- Nous vous demandons de faire preuve de solidarité et de suivre les règles du concept de protection avec un degré élevé de responsabilité personnelle.

Bien sûr, nous ne sommes pas encore revenus à la normale et il y aura diverses restrictions dans un avenir proche. Mais le plus important, c'est que nous puissions nous entraîner à nouveau!

Si vous avez des questions, nous sommes à votre disposition.

Salutations sportives

Pascal Salamin



Président

Mattia Gyöngy



Directeur

Breiten- und Leistungssport
Ittigen, 01.05.2020 / mr

Mesures de protection contre le Covid-19 - Recommandations pour les clubs de triathlon

Le cahier des charges du Conseil fédéral du 16.03.2020 autorise la reprise du sport de loisir sous certaines conditions. Swiss Triathlon fait les recommandations suivantes.

Situation initiale:

- Le Conseil fédéral a décrété des mesures par le biais de la loi d'urgence.
- L'ordonnance COVID 19 du 16.03.2020 s'applique.
- Les groupes de plus de cinq (5) personnes sont interdits.
- Distance minimale de 2 mètres.
- Règlement d'hygiène de l'OFSP.

Objectifs de Swiss Triathlon:

- Nos règles, processus et instructions sont conformes aux exigences officielles (des contrôles de police peuvent avoir lieu).
- Le message adressé au public est clair: "Nous sommes et resterons solidaires, nous nous conformons strictement aux exigences et nous ne voulons pas de réglementation particulière". Nous nous comportons de manière exemplaire, car cela sert le triathlon.
- Pour les clubs et les installations: des règles claires et simples, des processus clairs, des solutions pragmatiques et abordables.
- Pour les athlètes et les entraîneurs: des règles et des procédures claires et simples. Elles assurent la sécurité, chacun sait ce qui est autorisé et ce qui ne l'est pas.

Responsabilité:

Swiss Triathlon ne peut que recommander ces mesures. La responsabilité et la mise en œuvre incombent aux conseils d'administration des clubs respectifs et aux exploitants des installations (piscines intérieures et extérieures et autres installations sportives).

Swiss Triathlon compte sur la solidarité et la responsabilité de tous !

Recommandation générale pour tous les athlètes:

Pas de séances d'entraînement très intensives!

À la suite de séances d'entraînement très intensives, les défenses immunitaires sont temporairement affaiblies, ce qui augmente à court terme le risque d'infections telles qu'un rhume. Comme une auto-isolation de 10 jours est nécessaire pour un rhume avec mal de gorge, ce risque doit être évité autant que possible.

1. Spécifications pour les entraînements

- Le club nomme un responsable Covid 19 pour s'assurer que toutes les exigences sont respectées.
- L'entraîneur est chargé de veiller au respect des conditions générales de l'OFSP pendant les entraînements.
- Afin d'éviter les regroupements spontanés de personnes et d'assurer la traçabilité des participants, le nombre de personnes participant à la formation doit être organisé et vérifié avant chaque séance d'entraînement (par téléphone ou par voie électronique). À cette fin, l'entraîneur doit enregistrer les coordonnées des athlètes dans une liste et la faire approuver par le représentant Covid 19 du club.
- Le club publiera les lignes directrices qui permettront de réduire au minimum le nombre de personnes qui s'entraînent les unes après les autres.
- Pas de spectateurs/parents pendant l'entraînement.
- L'athlète quitte le terrain d'entraînement immédiatement après l'entraînement.
- Nous vous recommandons, dans la mesure du possible, d'apporter votre propre matériel d'entraînement (pas d'échange de bouteilles !).
- Si possible, l'entraînement doit toujours être effectué avec le même groupe d'athlètes (le mélange d'athlètes doit être évité).

Natation (piscine):

Par entraînement, il y a au maximum 4 athlètes, 1 entraîneur présent.

Les lignes directrices de chaque exploitant de piscines s'appliquent. Il faut les suivre sans faute.

Natation (eau libre):

Les règles de natation de la SLRG et les conseils du Bureau de prévention des accidents (bpa) sont applicables, voir Liens:

https://www.slrq.ch/fileadmin/user_upload/SLRG_CH_2015/Prävention/4x6_Regeln/Baderegeln/Baderegeln.pdf

Aides à la flottabilité en eaux libres:

<https://www.bfu.ch/de/ratgeber/baden-und-schwimmen>

Températures de l'eau et distance/temps dans l'eau:

Veillez tenir compte des règles de compétition de Swiss Triathlon (point 6.2/6.3)

<https://swisstriathlon.ch/wp-content/uploads/2018/03/Wettkampfbreglement-2019.pdf>

Formation des entraîneurs:

SLRG Module Lac

Vélo (outdoor):

- Taille maximale du groupe de 5 personnes et respecter la distance de 2 m.
- Faire du vélo sur des itinéraires à faible risque et bien connus.
- Éviter les comportements à risque lors des descentes, des virages serrés, des rétrécissements de route, etc.

Course à pied et musculation:

- Taille maximale du groupe est de 5 personnes et respecter la distance de 2 m.

2. Lignes directrices pour l'utilisation des installations

En principe, ce sont les règlements des exploitants respectifs des installations (piscines intérieures et extérieures et autres installations sportives) qui s'appliquent.

Pour les installations non surveillées (p. ex. : plage, couloirs de 400 m), les lignes directrices suivantes s'appliquent.

Autorisé: entraînement à une distance de 2 m (10m² par personne), en respectant la taille maximale du groupe (5 personnes), utilisation des toilettes

Interdit: utilisation des vestiaires (douches), restaurants

3. Directives pour les triathlètes

En s'inscrivant (voie téléphonique/électronique) à l'entraînement, le triathlète accepte les directives suivantes. En cas de non-respect, il peut être expulsé de la séance d'entraînement.

- Toutes les exigences du Conseil fédéral doivent être respectées. (distance, mesures d'hygiène).
- Les participants à l'entraînement ne peuvent pas venir à la séance plus de 5 minutes avant son début. (Recommandé de venir à pied, à vélo ou en voiture, veuillez éviter les transports publics si possible).
- Les "rituels d'accueil et d'adieu" traditionnels doivent être évités.
- Tous les participants à l'entraînement ont un désinfectant avec eux pour assurer la désinfection de leurs mains, surtout après l'entraînement (veiller à l'utilisation correcte selon l'OFSP).
- Le matériel d'entraînement est apporté par les participants eux-mêmes. Si cela n'est pas possible, le matériel sera nettoyé et désinfecté après utilisation.
- Les athlètes arrivent déjà en tenue d'entraînement (vêtements de sport).
- Les athlètes doivent quitter l'installation au plus tard 5 minutes après avoir terminé leur entraînement.

4. Lignes directrices pour les Coaches

Les entraîneurs assument la responsabilité du respect des mesures suivantes :

- La conduite de séances d'entraînement est autorisée, mais nécessite l'autorisation formelle du comité du club. Les membres du club doivent être informés des nouvelles règles de conduite.
- Les Coaches respectent les mesures d'hygiène et les règles de distanciation sociale.
- Tous les participants à la formation sont munis d'un désinfectant pour assurer la désinfection de leurs mains, surtout après l'entraînement (veiller à leur utilisation correcte conformément à l'OFSP).
- Le matériel d'entraînement est nettoyé et désinfecté après usage s'il n'a pas été apporté par les participants eux-mêmes.
- La distance minimale de 2 mètres entre l'entraîneur et les athlètes est toujours respectée.
- La participation à l'entraînement doit être enregistrée et confirmée avant le début de l'entraînement.
- Les participants peuvent se présenter au point de rencontre au maximum 5 minutes avant le début de l'entraînement.
- Les personnes participantes doivent quitter l'établissement au maximum 5 minutes après l'entraînement.

- Pour les urgences médicales (premiers secours en cas de blessure), l'entraîneur doit avoir avec lui au moins deux masques faciaux et des gants médicaux.
- Les entraînements J+S avec les enfants et les jeunes sont également soumis aux directives et recommandations de l'OFSP.

Communication

Ce concept de protection pour le triathlon sera soumis à la consultation de l'OFSP et de Swiss Olympic **vendredi 1er mai 2020**.

À la fin du processus de consultation, le processus de distribution suivant est planifié :

- Clubs (présidents et formateurs de club)
- Organisateur (groupes de formation)
- Site web de Swiss Triathlon
- Envoi de tous les documents requis à tous les triathlètes licenciés et avec le conseil de contacter directement leur club pour obtenir des informations sur les autres réglementations applicables.
- Les clubs et les organisateurs informent leurs membres/groupes cibles par courrier et affichent ces informations sur leur page d'accueil.

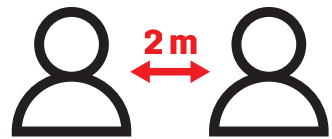
Vereinssport mit Schutzkonzepten
nach Lockerung der Massnahmen

Spirit

of

Sport

heisst jetzt ...



Distanzregeln
einhalten



Risikogruppen
besonders schützen



Risiken in allen Bereichen
minimieren

**Keine
Körperkontakte**



Hygieneregeln
des BAG einhalten



(Noch) kein
Wettkampfbetrieb



Trainingsgruppen
verkleinern (max. 5 Pers.)

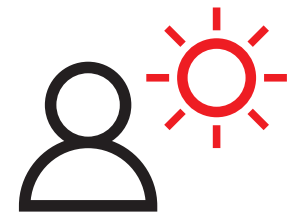


Vereinslokal gemäss
Gastro-Schutzkonzept

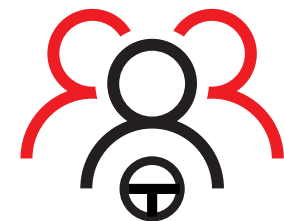


Veranstaltungen
wie Mitgliederversammlungen
und Feste **unterlassen**

Mit **Freiluft-**
aktivitäten starten



Umkleiden und Duschen
zu Hause



Fahrgemeinschaften
vorübergehend aussetzen

 **SWISS** 
olympic

Liebe Triathlon Familie

Endlich können wir uns mit einer positiven Nachricht an euch wenden. Ab Montag, 11. Mai dürfen wir alle das Training wieder aufnehmen.

Im Anhang senden wir euch das vom BASPO/BAG plausibilisierte Schutzkonzept von Swiss Triathlon. Es definiert, wie in den nächsten Wochen trainiert werden kann.

Wichtig:

- Die Schutzkonzepte von einzelnen Vereinen müssen weder von BAG und BASPO plausibilisiert werden, noch müssen sie an den nationalen Verband gesendet werden. Der Verein muss aber das Konzept dem Kanton vorweisen können, wenn eine Kontrolle erfolgt. Die Erstellung des Schutzkonzepts liegt also in der Eigenverantwortung der Vereine. Am besten orientieren sich Vereine daher am Konzept ihres Verbands.
- Die Sportanlagen müssen auch ein entsprechend bewilligtes Schutzkonzept haben.
- Clubs und Veranstalter informieren ihre Mitglieder/Zielgruppe per Mail und durch Aufschalten dieser Info auf ihrer Homepage.
- Wir bitten euch solidarisch zu handeln und die Regeln des Schutzkonzepts mit hoher Eigenverantwortung einzuhalten.

Natürlich sind wir noch nicht zurück in der Normalität und es wird für die nächste Zeit noch diverse Einschränkungen geben. Aber das wichtigste ist, dass wir wieder trainieren können!

Bei Fragen stehen wir euch gerne zur Verfügung.

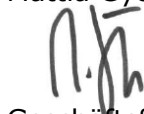
Sportliche Grüsse

Pascal Salamin

A handwritten signature in black ink, appearing to be "P. Salamin", enclosed in a thin black rectangular box.

Präsident

Mattia Gyöngy

A handwritten signature in black ink, appearing to be "M. Gyöngy", enclosed in a thin black rectangular box.

Geschäftsführer

Breiten- und Leistungssport
Ittigen, 01.05.2020 / mr

Covid-19 Schutzmassnahmen - Empfehlungen für Triathlon Clubs

Die Vorgaben des Bundesrats vom 16.03.2020 erlauben den Freizeitsport unter gewissen Bedingungen. Swiss Triathlon spricht folgende Empfehlungen aus.

Ausgangslage:

- Der Bundesrat hat per Notrecht Massnahmen verordnet.
- Es gilt die COVID-19-Verordnung vom 16.03.2020.
- Gruppen von mehr als fünf (5) Personen sind verboten.
- Mindestabstand 2-Meter.
- Hygienevorschriften des BAG.

Ziele Swiss Triathlon:

- Unsere Regeln, Prozesse und Anweisungen entsprechen den behördlichen Anforderungen (es können Polizeikontrollen stattfinden).
- Die Message an die Öffentlichkeit ist klar: «Wir sind und bleiben solidarisch, wir halten uns strikte an die Vorgaben und wir wollen keine Sonderregelung». Wir verhalten uns vorbildlich, denn dies dient dem Triathlonsport.
- Für die Clubs und Anlagen: Klare, einfache Regeln, klare Prozesse, pragmatische und günstige Lösungen.
- Für die Athletinnen und Athleten sowie Trainerinnen und Trainer: Klare, einfache Regeln und Prozesse. Diese geben Sicherheit, alle wissen, was erlaubt ist und was nicht.

Verantwortlichkeit:

Swiss Triathlon kann die Massnahmen nur empfehlen. Die Verantwortung und Umsetzung liegt bei den jeweiligen Clubvorständen sowie den Betreibern der Anlagen (Hallen-, Freibäder und sonstigen Sportanlagen).

Swiss Triathlon zählt auf die Solidarität und Selbstverantwortung aller!

Allgemeine Empfehlung für alle Athletinnen und Athleten:

Keine sehr intensiven Trainings-Einheiten!

Durch sehr intensive Trainings-Einheiten bleibt die Immunabwehr im Anschluss vorübergehend reduziert, weshalb das Risiko für Infektionen wie z.B. eine Erkältung kurzfristig erhöht ist. Da auch bei einer Erkältung mit Halsschmerzen eine 10-tägige Selbst-Isolation notwendig wird, soll dieses Risiko möglichst vermieden werden.

1. Vorgaben für den Trainingsbetrieb

- Der Club benennt einen Covid-19-Beauftragten zur Sicherstellung aller Vorgaben.
- Die Trainerin, der Trainer ist verantwortlich, dass die Rahmenbedingungen des BAG's während dem Training eingehalten werden.
- Damit spontane Ansammlungen von Personen vermieden werden und die Rückverfolgung der Teilnehmenden sichergestellt ist, muss **vor jedem Training** (telefonisch oder elektronisch) die Anzahl der am Training teilnehmenden Personen organisiert und kontrolliert werden. Die Trainerin oder der Trainer hält dazu in einer Liste die Kontaktdaten der Athletinnen und Athleten schriftlich fest und lässt diese durch den Covid-19-Beauftragten des Clubs genehmigen.
- Der Club erlässt die Richtlinien, die das Zusammentreffen nacheinander trainierenden Personen aufs Minimum reduziert.
- Keine Zuschauer/Eltern beim Training.
- Die Athletin, der Athlet verlässt unmittelbar nach dem Training den Trainingsplatz.
- Wir empfehlen, wenn immer möglich, die eigenen Trainingsutensilien mitzubringen (keinen Tausch von Trinkflaschen!).
- Wenn möglich sollten die Trainings immer mit derselben Athletengruppe durchgeführt werden (Durchmischungen von Athletinnen und Athleten sind zu vermeiden).

Schwimmen (Bad):

Pro Training sind max. 4 Athletinnen/Athleten, 1 Coach anwesend.

Es gelten die Richtlinien der jeweiligen Betreiber des Bades. Diesen wird unbedingt Folge geleistet.

Schwimmen (open water):

Es gelten die Baderegeln der SLRG und die Tipps der Beratungstelle für Unfallverhütung (bfu), siehe Links:

https://www.slr.ch/fileadmin/user_upload/SLRG_CH_2015/Prävention/4x6_Regeln/Baderegeln/Baderegeln.pdf

Auftriebshilfen im offenen Gewässer:

<https://www.bfu.ch/de/ratgeber/baden-und-schwimmen>

Wassertemperaturen und Streckenlänge/Dauer im Wasser:

Bitte berücksichtigt das Wettkampfbreglement von Swiss Triathlon (Punkt 6.2/6.3)
<https://swisstriathlon.ch/wp-content/uploads/2018/03/Wettkampfbreglement-2019.pdf>

Ausbildung Trainerinnen und Trainer:

SLRG Modul See

Radfahren (outdoor):

- Maximale Gruppengröße von 5 Personen sowie den Abstand von 2 m respektieren.
- Radfahren auf risikoarmen und bekannten Strecken.
- Vermeiden von risikoreichem Verhalten bei Abfahrten, engen Kurven, Strassenverengungen, etc.

Lauf- und Krafttraining:

- Maximale Gruppengröße und von 5 Personen sowie den Abstand von 2 m respektieren.

2. Vorgaben für die Benutzung von Anlagen

Es gelten grundsätzlich die Vorschriften der jeweiligen Betreibern der Anlagen (Hallen-, Freibäder und sonstigen Sportanlagen).

Bei nicht überwachten Anlagen (z.B. Strandbäder, 400 m Bahnen) gelten die folgenden Richtlinien.

Erlaubt: Training mit 2 m Abstand (10m² pro Person), maximale Gruppengrösse (5 Personen) respektieren, Benutzung Toiletten

Nicht erlaubt: Benutzung Garderoben (Duschen), Restaurants

3. Vorgaben für die Triathletinnen und Triathleten

Mit der Anmeldung (telefonischen/elektronischen) für das Training, akzeptiert die Triathletin, der Triathlet folgende Vorgaben. Bei Missachtung kann sie oder er vom Training wegweisen werden.

- Sämtliche Vorgaben des Bundesrats müssen eingehalten werden. (Distanz, Hygienemassnahmen).
- Teilnehmende am Training dürfen maximal 5 Minuten vor dem Training auf die Anlage kommen. (Empfohlen zu Fuss, Velo oder Auto, bitte den ÖV wenn möglich meiden).
- Auf traditionelle „Begrüssungs- und Abschiedsrituale“ ist zu verzichten.
- Alle am Training Teilnehmenden haben ein Desinfektionsmittel dabei, um sich vor allem nach dem Training die Hände unbedingt zu desinfizieren (auf korrekte Anwendung gemäss BAG achten).
- Trainingsutensilien werden selber mitgebracht. Ist dies nicht möglich wird das Material nach Gebrauch gereinigt und desinfiziert.
- Athletinnen und Athleten erscheinen bereits umgezogen (Sportkleider) zum Training.
- Athletinnen und Athleten müssen die Anlage spätestens 5 Minuten nach Beendigung des Trainings verlassen haben.

4. Vorgaben für die Coaches

Die Trainerinnen und Trainer übernehmen die Verantwortung für die Einhaltung folgender Massnahmen:

- Die Durchführung von Trainings sind erlaubt, bedürfen aber der ausdrücklichen Erlaubnis des Clubvorstands. Die Clubmitglieder müssen über die neuen Verhaltensregeln informiert sein.
- Die Coaches beachten die Hygienemassnahmen und Abstandsregeln.
- Alle am Training Teilnehmenden haben ein Desinfektionsmittel dabei, um sich vor allem nach dem Training die Hände unbedingt zu desinfizieren (auf korrekte Anwendung gemäss BAG achten).
- Trainingsutensilien werden, wenn nicht von den Trainierenden selber mitgebracht, nach Gebrauch gereinigt und desinfiziert.
- Der Minimalabstand von 2 Metern zwischen Coach und den Athletinnen und Athlet wird jederzeit eingehalten.
- Die Teilnahme am Training muss **vor** dem Training angemeldet und bestätigt sein.
- Teilnehmende Personen dürfen maximal 5 Minuten vor dem Training zum Treffpunkt kommen.
- Teilnehmende Personen verlassen maximal 5 Minuten nach dem Training die Anlage.

- Für medizinische Notfälle (1. Hilfe bei Verletzungen) sollte der Coach mindestens zwei Gesichtsmasken sowie medizinische Handschuhe dabei haben.
- Das J+S-Training mit Kindern und Jugendlichen unterliegt zusätzlich den Vorgaben und Richtlinien des BASPO.

Kommunikation

Dieses Schutzkonzept für den Triathlonsport wird dem BASPO und Swiss Olympic am **Freitag, 1. Mai 2020 zur Vernehmlassung** gestellt.

Nach Abschluss der Vernehmlassung ist folgende Verteilung der entsprechenden Dokumente vorgesehen:

- Clubs (Clubpräsidenten sowie Trainerinnen und Trainer)
- Veranstalter (Trainingsgruppen)
- Webseite von Swiss Triathlon
- Infomailing an alle lizenzierten Triathletinnen und Triathleten mit allen Auflagen und dem Hinweis, sich bei ihrem Club direkt nach weiteren geltenden Regelungen zu informieren.
- Clubs und Veranstalter informieren ihre Mitglieder/Zielgruppe per Mail und durch Aufschalten dieser Info auf ihrer Homepage.