FC Nordstern Basel 1901

Trainingskonzept „Corona Virus“

Liebe/r Trainer/in

Wir können ab dem **06.06.2020** den **„Normalen“** Trainingsbetrieb und die Testspiele wieder aufnehmen.
Folgende Regeln sind aber **zwingend** einzuhalten:

Neue Rahmenbedingungen

Bei Sportaktivitäten, in denen ein dauernder enger Körperkontakt erforderlich ist**, müssen die Trainings so gestaltet werden, dass sie ausschliesslich in beständigen Gruppen stattfinden mit Führung einer entsprechenden Präsenzliste. Als enger Kontakt gilt dabei die längerdauernde (>15 Minuten) oder wiederholte Unterschreitung einer Distanz von 2 Metern ohne Schutzmassnahmen.**

Folgende fünf Grundsätze müssen im Trainingsbetrieb zwingend eingehalten werden:

- **1. Nur 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.

- **2. Abstand 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 zwei 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 m2 Trainingsfläche zur Verfügung stehen, was bedeutet, dass bei unseren Trainings maximal **30 Personen** teilnehmen dürfen.

- **3. Gründlich Hände waschen**

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. Präsenzlisten führen**

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. **Die Person, die das Training leitet, ist verantwortlich für die Vollständigkeit und die Korrektheit der Liste und dass diese dem/der Corona-Beauftragten in vereinbarter Form zur Verfügung steht (vgl. Punkt 5). In welcher Form die Liste geführt wird (doodle, App, Excel, usw.) ist euch freigestellt.**

- **5. Bestimmung Corona-Beauftragte/r des Vereins**

Jede Organisation, welche die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs plant, muss eine/n Corona-Beauftrage/n bestimmen. Diese Person ist dafür verantwortlich, dass die geltenden Bestimmungen eingehalten werden. Bei unserem Verein ist dies **Dominik Schindler** Bei Fragen darf man sich gerne direkt an mich wenden (Tel. +41 79 297 49 48 oder fcnordstern@bluewin.ch).

- **6. Besondere Bestimmungen**

Weiterhin gelten die vom Bund angeordneten Verhaltensregeln:

- Hände waschen: Mehrmals täglich gründlich die Hände mit Wasser und Seife waschen
- **Abstand halten! Mind. 2 Meter auch während den Trainings!**
- In ein Papiertaschentuch oder die Armbeuge husten oder niesen: Sollten doch die Hände benutzt werden, gleich danach gründlich mit Wasser und Seife waschen
- **«Lächeln ist das neue Händeschütteln»:** verzichten auf Begrüssung per Handschlag
- **Jeder Spieler trinkt aus seiner eigenen Flasche**. Die Bidons werden bis auf weiteres nicht benützt.
- Kranke Spieler kommen nicht ins Training, wenn sie ins Training kommen werden sie nach Hause geschickt.
- Informiert alle eure Spieler über die Verhaltensregeln

Das Trainingskonzept ist für alle Trainer verbindlich und gilt bis auf weiteres.
Jeder Trainer muss das Konzept bei jedem Training dabei haben.

Für weitere Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Euer Vorstand

Dominik Schindler	Olivier Kapp	Stefan Zanocco
079 297 49 48	079 690 03 59	079 252 95 14

HOPP NORDSTERN!