



“SAFE RETURN TO PRACTICE IN ICEHOCKEY”

Empfehlungen für das Kraft-/Fitnessstraining in clubeigenen Fitnessräumen während der COVID-19 Pandemie inkl. Exitphase

Hintergrund:

Der Bundesrat hat im Rahmen der Coronavirus COVID-19 Pandemie gegenüber der Bevölkerung, Organisationen und Institutionen sowie den Kantonen Massnahmen zur Eindämmung erlassen, die insbesondere auch den Spitzensport betreffen. Gemäss COVID-19 Verordnung 2 des Bundesrates vom 03. April 2020 Art. 6 «*ist es verboten, öffentliche oder private Veranstaltungen, einschliesslich Sportveranstaltungen und Vereinsaktivitäten durchzuführen*». Unter Wahrung der allgemeinen und speziellen Vorsichtsmassnahmen ist aber die Durchführung eines geführten (!) Kraft-/Fitnessstrainings von Athleten allein oder in Kleinstgruppen medizinisch vertretbar und können sobald vom Bundesrat/BAG/Kanton freigegeben, gemäss den Empfehlungen umgesetzt werden.

Allgemeine Massnahmen

- Abstand halten (2 Meter): Vermeiden von Gruppenbildung, keine Partys, am Tisch einen Stuhl freilassen, keine ÖV benutzen
- Mehrmals täglich gründlich Hände mit Seife waschen oder zu desinfizieren
- Händeschütteln vermeiden
- In Taschentuch oder Armbeuge husten und niesen
- Zu Hause bleiben, wenn immer möglich

Spezielle Massnahmen

- Die Fitnessräumlichkeiten sind nicht öffentlich, sondern ausschliesslich den Mitgliedern der Hockey Mannschaft vorbehalten.
- Das Training erfolgt unter Aufsicht eines Trainers (evtl. auch Video-Überwachung).
- Das Training von Nachwuchs-Athleten erfolgt bei Einverständnis der Eltern analog, so lange die Sicherheitsvorkehrungen eingehalten werden
- Teilnehmer mit Risikofaktoren/-erkrankungen sind grundsätzlich ausgeschlossen
- Teilnehmer mit Krankheitszeichen sind strikte angewiesen, die Räumlichkeiten nicht zu betreten und sich umgehend mit dem Mannschaftsarzt in Verbindung zu setzen
- Im Raum sind gleichzeitig 2 bis maximal 5 Athleten zugelassen, dabei halten sie jederzeit einen Abstand von mind. 3m (optimal 5) ein. Nach dem Training sind die Räume einzeln und unverzüglich zu verlassen.
- Es herrscht eine strikte Händehygiene (vor und nach Training regelkonforme Händedesinfektion, mehrere Spender vorhanden)
- Tücher und andere Hygieneartikel sind streng persönlich und werden getrennt aufbewahrt
- Die Fitness-Geräte werden unmittelbar nach jedem einzelnen Gebrauch vom Athleten desinfiziert (Meliseptol, Desinfektion nach Krankenhausstandard)
- Duschen/Waschen erfolgt zu Hause
- Leistungstests sind möglich, wobei die Assistenzpersonen persönliche Schutzausrüstung (Maske, Handschuhe, Schutzbrille, Kopfbedeckung) tragen und die Covid-19 Richtlinien der Schweiz. Gesellschaft für Pneumologie eingehalten werden.
- Auf Grund der Ausführungsbestimmungen des Bundesrates vom 29.04.2020 sind im Leistungssport (National League, Swiss League und alle Stufen der National Teams) ab dem 11.5.2020 Trainings unter Einhaltung der Hygieneregeln in den Clubanlagen auch in grösseren Gruppen und mit Körperkontakt möglich.

Davos, 04.05.2020

Covid-19 Taskforce
Medical Committee SIHF