



EIDGENÖSSISCHER  
SCHWINGERVERBAND  
*Association fédérale de lutte suisse*

Eidgenössischer Schwingerverband (ESV)  
Rumendingenstrasse 1  
CH-3423 Ersigen

T +41 34 445 20 89  
geschaeftsstelle@esv.ch  
www.esv.ch

## Eidgenössischer Schwingerverband (ESV)

**Covid-19: Schutzkonzept des Eidgenössischen Schwingerverbandes zur Wiederaufnahme der schwingtechnischen Trainingsbetriebes für die Ü20 Schwinger im Breitensportbereich ab dem 26.04.2021 und Berücksichtigung der validierten Massnahmen vom 1. März (Trainings- und Wettkampfbetrieb der U20 Schwinger) und vom 17. März (Schwingtraining in Vierergruppen der 120 von Swiss Olympic freigegebenen Schwinger der Leistungskategorie)**

Version: 21.04.2021

Ersteller: Stefan Strebel, Technischer Leiter ESV  
Rolf Gasser, Leiter der Geschäftsstelle ESV





## 1. Ziel des Schutzkonzeptes ab 26. April 2021

Mit dem nun erstellten Schutzkonzept werden die bisher erstellten Schutzkonzepte zur schrittweisen Öffnung des Trainings- und Wettkampfbetriebes ab dem 26. April 2021 erweitert und angepasst. Bei Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs ist den Weisungen in diesem Schutzkonzept strikt Folge zu leisten. Adressaten sind alle Schwinger, die Technischen Leiter sowie die jeweiligen Trainer. Oberste Priorität des Eidgenössischen Schwingerverbandes hat dabei immer die Gesundheit der Athleten.

## 2. Ausgangslage bis und mit 25. April 2021

### a) Öffnungsschritte 1. und 17. März 2021

Mit den Öffnungen vom 1. März und vom 17. März 2021 sind Schritte eingeleitet worden die einerseits den U20 Schwingern Trainings- und Wettkampfmöglichkeiten ermöglichen und andererseits der definierten Gruppe von 120 Leistungsschwingern (Auswahl in Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen von Swiss Olympic) das Training im Sägemehl wieder gestatten. Der ESV stellt mit Genugtuung fest, dass bereits erste Jung- und Nachwuchsschwingertage stattgefunden haben und andererseits, dass der Trainingsverlauf der Leistungskategorie sehr zufriedenstellend angelaufen ist. Die Rahmenbedingungen der 120 Schwinger der Leistungssportgruppe ab dem 17. März 2021 mit den beständigen Trainingsgruppen bestehend aus maximal vier Schwingern und einem Trainer/Technischen Leiter bleiben weiterhin bestehen.

### b) Weitere Öffnungsschritte ab dem 19. April 2021

In den Ausführungsdokumenten des BAG / BASPO zu den allgemeinen Öffnungsschritten per 19. April 2021 sind für den Schwingensport (Breitensport) folgende Passagen von Bedeutung:

- Es ist zu unterscheiden zwischen Sport im Freien und Sport in Innenräumen: Sport im Freien kann alleine oder in Gruppen bis maximal 15 Personen (inkl. Leiterperson), unter Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 Metern oder permanenter Maskentragpflicht ausgeübt werden. Die dazu benötigten Sportanlagen dürfen geöffnet werden. Sport in Innenräumen ist ebenfalls für Einzelpersonen oder Gruppen bis maximal 15 Personen, unter Einhaltung des Mindestabstands sowie permanenter Maskentragpflicht möglich. Sport ohne Maske ist drinnen nur unter bestimmten Ausnahme-Bedingungen möglich (Schwingen: U20-Schwinger und Schwinger der Leistungssportgruppe).
- Unter Kontaktsportarten sind beispielsweise Kampfsportarten oder Tanzen, aber auch Sportarten, bei denen der Körperkontakt bei der normalen Ausübung des Sports nicht vermieden werden kann, wie z.B. Fussball, Eishockey, Basketball, Volleyball usw. zu verstehen.
- Die Ausübung der Kampfsportarten draussen ist möglich, sofern eine Maske getragen wird. In Innenräumen ist Kampfsport im Breitensport weiterhin untersagt.

## 3. Beschluss des ZV ESV

In Zusammenarbeit mit der TK und dem Aktivenrat beschliesst der ZV ab dem 26. April 2021:

- Die Öffnungsschritte vom 1. März 2021 (Training im Sägemehl und Wettkämpfe der U20-Schwinger) und 17. März 2021 (120 in Zusammenarbeit mit Swiss Olympic definierte Schwinger der Leistungssportgruppe) behalten weiterhin ihre Gültigkeit.
- Die restlichen U20-Schwinger nehmen das Training unter folgenden Bedingungen wieder auf:
  - Es dürfen maximal 15 Schwinger inklusive Trainingsleiter an einer Trainingslektion teilnehmen.
  - Es wird im Freien eine Sägemehlfläche von pro trainierendes Schwingerpaar 20 m<sup>2</sup> bei einer Höhe von mindestens 15cm gewalzt, errichtet.
  - Es besteht eine permanente Maskenpflicht.
  - Schwinger der Gruppen U20 und des Leistungssports können an den Trainings ebenfalls teilnehmen, haben sich aber dann an diese strengeren Regeln zu halten.
  - Empfehlung:
    - Nach dem langen Trainingsunterbruch wird empfohlen mit Schulschwingern (Stand oder Boden) in der ersten Phase zu beginnen.
    - Es wird empfohlen, dass sich die Trainingsteilnehmer einmal pro Woche einem Corona-Selbsttest unterziehen.



## 4. Ausführungsbestimmungen

### a) Verantwortlichkeiten

Der ESV spricht Empfehlungen aus. Die Verantwortung für die Umsetzung liegt bei den Athleten, beim Corona-Verantwortlichen des Klubs und bei den Trainern/Technischen Leitern der jeweiligen Trainingsgruppen. **Die Mitglieder des ESV verhalten sich diszipliniert und vorbildlich und halten sich – nicht nur im sportlichen Bereich – an die von den Behörden empfohlenen Massnahmen. Der ESV zählt auf die Solidarität und Selbstverantwortung aller Mitglieder!**

### b) Grundvoraussetzungen

- Einhaltung der Hygieneregeln des BAG ([LINK](#)):
  - Jeder Schwingklub muss einen COVID-19-Beauftragten benennen. Dieser steht den Mitgliedern beratend zur Seite.
- Social-Distancing
  - 1.5m Mindestabstand zwischen allen Personen und kein Körperkontakt ausserhalb der Trainingsaktivitäten.
  - Besonders gefährdete Personen müssen die spezifischen Vorgaben des BAG beachten.
- Verdachtsfälle
  - Bei einem Verdachtsfall geht die Verdachtsperson in Selbstquarantäne und lässt sich so rasch als möglich testen. Alle Kontaktpersonen (Athleten und Trainer) gehen ebenfalls in Selbstquarantäne und bleiben, wenn die Verdachtsperson positiv getestet wird, so lange dort, bis der finale Quarantäne-Entscheid durch die kantonalen Behörden erfolgt ist.
- Sobald die Grundvoraussetzungen ändern, wird das vorliegende Konzept angepasst.

### c) Schwingtrainings

- Risikobeurteilung und Triage, Krankheitssymptome
  - Schwinger und Trainer mit (auch minimalen) Krankheitssymptomen dürfen nicht am Training teilnehmen. Sie bleiben zu Hause respektive begeben sich in Isolation und lassen sich so rasch als möglich testen.
  - Dies gilt auch für den Fall, dass eine Person aus dem persönlichen Umfeld Symptome aufweist.
  - Trainer und Verantwortliche des Trainingsbetriebes sind umgehend über die Krankheitssymptome zu orientieren. Die Kontaktpersonen (Athleten und Trainer) begeben sich in Selbstquarantäne, bis das Testresultat der Verdachtsperson vorliegt. Bei einem negativen Resultat können die Kontaktpersonen die Selbstquarantäne verlassen, bei einem positiven Resultat bleiben sie dort, bis der finale Quarantäne-Entscheid durch die kantonalen Behörden erfolgt ist.
  - Personen, welche einer Risikogruppe angehören, müssen vor dem ersten Training zwingend eine ärztliche Untersuchung durchführen lassen. Erst danach darf das Training besucht werden.

### d) Anreise, Ankunft und Abreise zum und vom Trainingsort

- Öffentliche Verkehrsmittel und Sammeltransporte sind zu vermeiden. Wenn nicht möglich, gelten die üblichen Vorsichtsmassnahmen wie Maskenpflicht und regelmässiges desinfizieren der Hände.
- Auto/Motorrad: Im Fahrzeug herrscht Maskenpflicht. Bis zum Start des eigentlichen Trainings gilt das Tragen des Mundschutzes als obligatorisch (Weg von Auto bis zur Trainingsörtlichkeit, Kleiderwechsel). Beim Betreten der Trainingsörtlichkeit müssen zwingend die Hände mit Seife gewaschen werden.
- Jeder Schwinger verlässt die Trainingsörtlichkeit alleine (Abstand einhalten / Mundschutz).

### e) Zugänglichkeit und Organisation innerhalb Infrastruktur

- Am Eingang der Trainingsörtlichkeit wird durch den Trainer/Technischen Leiter kontrolliert, dass nur die angemeldeten Sportler eingelassen werden. Es dürfen sich keine weiteren Personen in den Trainingsräumlichkeiten aufhalten.
- Jeder Sportler trägt sich auf der offiziellen Adressliste zur Kontrolle ein.
- Angaben durch den Schwinger: Name, Vorname, Datum, Adresse und Telefonnummer (der Trainer/Technische Leiter kontrolliert die Daten).



- Die minimalen Abstände müssen zu jeder Zeit eingehalten werden.
- Zwischen zwei Trainingseinheiten muss die Pause für die Durchlüftung des Raumes (gilt nur für die Training der U20- und der Leistungssportgruppe-Schwinger) mindestens 15 Minuten eingeplant werden, damit ein gestaffelter Gruppenwechsel gewährleistet werden kann. Die verschiedenen Trainingsgruppen begegnen sich zu keinem Zeitpunkt.

**f) Ablauf Schwingtraining (gilt nur für Gruppe der Leistungssportschwinger)**

- Die 4 Schwinger trainieren in der Schwinglektion. Der Schwingtrainer/Technische Leiter hat keinen Kontakt mit den Schwingern (2m Abstand einhalten) und trägt ständig eine Maske.
- Während den Schwingpausen ist ein Mundschutz zu tragen und der Abstand einzuhalten. Wo möglich, sollen die Sitzgelegenheiten mit Klebeband markiert werden, so dass der Abstand eingehalten werden kann.
- Wichtig: Sonstige Betreuer und Zuschauer sind in den Schwingtrainings nicht zugelassen.

**g) Ablauf Schwingtraining (übrige Trainierende)**

- Während den Schwingpausen ist ein Mundschutz zu tragen und der Abstand einzuhalten. Wo möglich, sollen die Sitzgelegenheiten mit Klebeband markiert werden, so dass der Abstand eingehalten werden kann.
- Der Schwingtrainer/Technische Leiter hat keinen Kontakt mit den Schwingern (2m Abstand einhalten) und trägt ständig eine Maske.
- Wichtig: Sonstige Betreuer und Zuschauer sind in den Schwingtrainings nicht zugelassen.

**h) Infrastruktur**

- Verhältnisse am Trainingsort (Spitzensportgruppe / U20-Schwinger):
  - Auf Grund der festen Trainingsgruppen von maximal 5 Personen sind die Trainingszeiten gestaffelt und strukturiert zu organisieren. Wenn die Platzverhältnisse es zulassen (mindestens 125 m<sup>2</sup> pro Trainingsgruppe), können auch zwei oder mehr Trainingsgruppen im gleichen Raum trainieren.
  - 15 Minuten lang maximale Lüftung nach der Trainingseinheit.

**i) Umkleide/Dusche/Toiletten**

- Vor Ort werden keine Duschen zur Verfügung gestellt. Alle kommen bereits umgezogen ins Training.
- Alle benutzten Räume, Installationen, Sitzgelegenheiten und Geräte werden vor jeder Trainingseinheit und vor Trainingsbeginn gereinigt und mit Flächendesinfektionsmitteln desinfiziert. Gleiches gilt nach dem Training.
- Krafttrainingsgeräte und andere Hilfsmittel, die nicht individualisiert sind, müssen nach jedem Personenwechsel gereinigt werden.
- Kontaktflächen (Türklinken etc.) werden vor und nach jedem Training desinfiziert.
- Es stehen keine Abfalleimer zur Verfügung. Abfall ist zu Hause zu entsorgen.

**j) Trainingsformen und -organisation**

- Einhalten der übergeordneten Grundsätze in angepassten Trainings- bzw. Übungsformen
  - Mit der gebuchten und bestätigten Trainingsteilnahme akzeptieren die Sportler die jeweils aktuell geltenden übergeordneten Grundsätze (Distanz, Hygienemassnahmen etc.).
  - Die Teilnehmenden bleiben während den Einlauftrainings in ihrem gekennzeichneten Sektor der Trainingsfläche (Trainingsörtlichkeit einteilen in Sektoren).
  - In der ersten Phase werden nur Einzelübungen gemacht (Einlaufen).
  - Das Schwergewicht liegt im Training der konditionellen und koordinativen Grundlagen sowie des Techniktrainings.

**k) Verhalten Trainer/Technischen Leiter während dem Schwingtraining**

- Kein Kontakt mit den Schwingern (Abstand von 2 Metern). Mundschutzpflicht! Desinfektionsmittel für die Hände nach jedem Training und vor dem Training.
- Anweisungen nur mündlich.



### ***l) Material***

- Alle bringen ihr eigenes Trainingsmaterial (Springseile etc.) mit und erscheinen in frisch gewaschenen und saubereren Schwingtrainingskleidern.
- Alle haben ein Händedesinfektionsmittel dabei, um sich vor und nach dem Training die Hände zu desinfizieren.
- Pro Trainingseinheit dürfen die Schwinger die Schwinghosen nicht wechseln.
- Die offiziellen Schwinghosen werden gekennzeichnet und jeweils einem Schwinger zugeordnet.
- Nach dem Training werden die Schwinghosen in einen separaten Raum oder im Freien aufgehängt und vor dem nächsten Gebrauch 72 Stunden getrocknet.

### ***m) Verpflegung***

- Keine Verpflegung durch Esswaren.
- Getränke sind erlaubt (Kennzeichnung der Flaschen mit Namen und Vornamen des Athleten.)

### ***n) Risiko/Unfallverhalten***

- Wann immer möglich sollen Übungen ohne Körperkontakt durchgeführt werden. Es gelten die allgemeinen Verhaltensregeln im Zusammenhang mit der Trainingsgestaltung.
- Ein gutes und ganzheitliches Aufwärmen ist Voraussetzung, damit Unfälle vermieden werden können (Auslastung Gesundheitssystem).

### ***o) Verhalten nach dem Training***

- Alle Schwinger ziehen ihre Schwingkleider aus (Abstandsregel 2 Meter.) Die Schwingkleider werden in einen verschliessbaren Kunststoffbeutel verpackt und verschlossen.
- Der Körper wird durch ein trockenes Tuch gereinigt (Sägemehl).
- Duschen ist nur zu Hause erlaubt.

### ***p) Verantwortlichkeit der Umsetzung vor Ort - Überwachung und Rollenklärung***

- Die Umsetzung und Überwachung der Vorgaben, welche innerhalb dieses Konzeptes festgelegt wurden, erfolgt durch den Trainer/Technischen Leiter sowie den Corona-Verantwortlichen des jeweiligen Schwingklubs.
- Die Verantwortung vor Ort tragen die Trainer. Das gilt nicht nur für das Training, sondern auch für die Abläufe neben dem Trainingsort.
- Es braucht aber das Commitment aller Beteiligten, damit ein reibungsloser Ablauf gewährleistet werden kann.

## **5. Schlussbestimmungen**

### ***a) Commitment / gemeinsames Verständnis***

- Die Schwingklubs stellen den Athleten genügend Seife und Desinfektionsmittel in den Trainingsorten zur Verfügung.
- Alle Athleten haben eine eigene Tasche (Masken, Tuch, Trinkflasche etc.).
- Der Kontakt mit aussenstehenden Personen ist auch im Privatleben auf ein Minimum zu reduzieren.
- Nicht mit unbekanntem Personen am gleichen Tisch essen.
- Immer Maske und Abstand im Büro, in der Schule oder am Arbeitsplatz.
- Wann immer möglich Home-Office. Im ÖV auf Abstand achten.
- Das traditionelle Shakehands vor und nach dem Kampf wird unterlassen.

### ***b) Besondere Bestimmungen***

- Es sind zwingend die jeweiligen Vorgaben der Kantone/Gemeinden zu beachten.
- Im Zweifelsfall muss mit den zuständigen Behörden Kontakt aufgenommen werden.
- Achtung: Die Vorgaben können von Kanton zu Kanton unterschiedlich sein.

### ***c) Kommunikation des Schutzkonzeptes ab 26. April 2021***

- Die ESV-Geschäftsstelle informiert und instruiert sämtliche Teilverbandspräsidenten sowie deren Technische Leiter.



- Das Konzept wird an alle Mitglieder des Eidgenössischen Schwingerverbandes mit technischen Funktionen per E-Mail versendet.
- Das vorliegende Schutzkonzept wird auf [esv.ch](https://esv.ch) aufgeschaltet und bei weiteren Beschlüssen laufend angepasst.

Ersigen, 20. April 2021  
EIDGENÖSSISCHER SCHWINGERVERBAND

Stefan Strebel,  
Technischer Leiter ESV

Rolf Gasser,  
Leiter Geschäftsstelle ESV

### Beispiele von praktikablen Masken (nach jedem Gebrauch waschen):



<https://businesshemden.com/hakro-mund-nasen-masken>



<https://www.sportscheck.ch/pac/pac-mund-nasen-maske-gesichtsmaske-p382428-F040/schwarz/>