



KKB
KUNSTTURNEN
KANTON BERN

www.kunstturnen-bern.ch

Infobroschüre

Stand Mai 2024

Inhaltsverzeichnis

1. Adressen

- 1.1. Kunstturnen Frauen
- 1.2. Kunstturnen Männer
- 1.3. Funktionäre
- 1.4. Vorstand

2. Träger unseres Verbandes

- 2.1. Schweizerischer Turnverband
- 2.2. Berner Turnverbände
- 2.3. Freiburger Turnverband (FFG)
- 2.4. Weitere kantonale Turnverbände
- 2.5. Eltern
- 2.6. Jugend und Sport
- 2.7. Sportfonds Kanton Bern
- 2.8. Sponsoren

3. Trainingsbetrieb

- 3.1. Einstieg
- 3.2. Kategorien
- 3.3. Aufnahmeverfahren RLZ F / KTZ Top M
- 3.4. RLZ-Frauen
- 3.5. KTZ Top Männer
- 3.6. Schule und Trainingsbetrieb

4. Kommunikation und Schule

- 4.1. Kommunikation
- 4.2. Jahresgespräche
- 4.3. Austritt
- 4.4. Schule

5. Kosten

- 5.1. Monatliche Kosten
- 5.2. Bonussystem zur Unterstützung des KKB-Leistungszentrums
- 5.3. Mitgliederbeiträge bei unterjährigem Eintritt
- 5.4. Kostenbeteiligung / Depot für KKB Kleiderausrüstung
- 5.5. Finanzielle Unterstützung durch Stiftungen
- 5.6. Sponsorenlauf

6. Sportmedizinische Betreuung

- 6.1. Organigramm
- 6.2. Sportärztliche Untersuchung
- 6.3. Physiotherapie
- 6.4. Wettkämpfe
- 6.5. Ablauf Notfall
- 6.6. Massage

7. Persönliche Kranken- und Unfallversicherung

8. Ethik

- Verhaltenskodex für Trainerinnen und Trainer
- Verhaltenskodex für Athletinnen und Athleten
- Trainingsbesuche
- Ethik Charta

1. Adressen


1.1. Kunstturnen Frauen


| | | | | |
|---|--|---------------------------------|---------------|--|
|  | Leitung Spitzensport Anja Altorfer | Eschenweg 10, 2555 Brügg | | anja.althorfer@kunstturnen-bern.ch |
|  | Cheftrainer RLZ Frauen Ulf Schweikhardt | Neuhausweg 1 3063 Ittigen | 076 216 69 94 | ulf@ulfweb.de |
|  | Trainerin RLZ Frauen Annabelle Küpper | Bantigerweg 2, 3122 Kehrsatz | 079 244 70 03 | annabelle.hoelzer@bluewin.ch |
|  | Trainerin RLZ Frauen Astrid Schweikhardt | Neuhausweg 1 3063 Ittigen | 076 228 11 19 | astridschweikhardt@outlook.com |
|  | Trainerin / Choreographin RLZ Frauen Desislava Bürgi | Mühlebrücke 10 2502 Biel | 079 263 00 17 | de.buergi@bluewin.ch |

1.2. Kunstturnen Männer

| | | | | |
|---|--|---|----------------------|---|
|  | <p>Leitung Spitzensport Anja Altorfer</p> | <p>Eschenweg 10 2555 Brügg</p> | <p>078 928 75 36</p> | <p>anja.althorfer@kunstturnen-bern.ch</p> |
|  | <p>Trainer KTZ Top Männer Roland Kiraly</p> | <p>Neubrückestrasse 23 2555 Brügg</p> | <p>078 928 75 36</p> | <p>rolandkiraly80@gmail.com</p> |
|  | <p>Trainer KTZ Top Männer Mihály Esztergályos</p> | <p>Scheinenstrasse 16 4936 Kleindietwil</p> | <p>078 695 48 82</p> | <p>mihaly.esztergalyos@icloud.com</p> |


1.3. Funktionäre

| | | | | |
|---|--|--|---------------|--|
|  | Umfeldmanager und Verantwortliche Hallenbetrieb Brigitte Dübi | Oberholz 1, 3054 Schüpfen | 079 435 23 06 | brige.staehli@gmx.ch |
|  | Stützpunktverantwortliche Anja Altorfer | Eschenweg 10, 2555 Brügg | 076 337 56 13 | anja.althorfer@kunstturnen-bern.ch H |
|  | Präventionsverantwortliche Maria Pfister | Länggasse 65A 3600 Thun | 079 439 7045 | maria.pfister75@bluewin.ch |
|  | Medizinische Koordination Britta Etter | Spiegelstrasse 58 3095 Spiegel b. Bern | 079 418 71 86 | britta.etter@gmail.com |
|  | Social Media/Kommunikation Anita Guldemann | Industriestrasse 20 4703 Kestenholz | 079 761 54 27 | socialmedia@kunstturnen-bern.ch |
|  | IT Simon Obi | Wohlenstrasse 17 3043 Uetligen | 076 426 65 82 | web@kunstturnen-bern.ch |
|  | Geschäftsstelle und Buchhaltung (kein Vorstandsmitglied) Nele Pahl | | 076 720 62 70 | geschaeftsstelle@kunstturnen-bern.ch buchhaltung@kunstturnen-bern.ch |

| | | | | |
|---|---|------------------------------------|---------------|--|
|  | J + S Coach Christian Hutmacher | Länggassstrasse 79 3012 Bern | 079 330 15 27 | christian.hutmacher@gmail.com |
|---|---|------------------------------------|---------------|--|

1.4. Vorstand

| | | | |
|---|---|---------------|--|
|  | Präsidium Remo Brechbühl | 079 818 83 18 | praesident@kunstturnen-bern.ch |
|  | Leitung Finanzen Dominique Andrey | 079 603 38 71 | finanzen@kunstturnen-bern.ch |
|  | Leitung Spitzensport Anja Altorfer (kein Stimmrecht) | 076 337 56 13 | anja.althorfer@kunstturnen-bern.ch |
|  | TK-Männer Sam Neuhaus | 079 759 09 48 | tk-maenner@kunstturnen-bern.ch |
| | TK-Frauen vakant | | tk-frauen@kunstturnen-bern.ch |
|  | Leitung Infrastruktur Reto Marthaler | 079 754 09 06 | infrastruktur@kunstturnen-bern.ch |
|  | Leitung Events Vize-Präsidium Adrian Pfister | 079 251 41 56 | events@kunstturnen-bern.ch |

| | | | |
|---|-----------------------------------|---------------|--|
|  | Beisitzer Rolf Thalmann | 076 566 52 34 | spitzensport@kunstturnen-bern.ch |
|---|-----------------------------------|---------------|--|

2. Träger unseres Verbandes

Sie tragen den KKB nicht zuletzt dank ihren bedeutenden finanziellen Beiträgen.

1.1. Schweizerischer Turnverband

1.2. Berner Turnverbände

- Turnverband Bern-Oberland
- Turnverband Bern-Mittelland
- Turnverband Bern-Oberaargau-Emmental
- Turnverband Bern-Seeland
- Association de gymnastique du Jura Bernois (AGJB)
- Oberländer Kunstturnervereinigung

1.3. Freiburger Turnverband (FFG)

1.4. Kunstturnvereine

- alle Kunstturnvereine des Kantons Bern
- alle weiteren Kunstturnvereine mit Turner/innen im RLZ/KTZ

1.5. Eltern

1.6. Jugend und Sport

1.7. Sportfonds Kanton Bern

1.8. Sponsoren und Gönner

3. Trainingsbetrieb

3.1. Einstieg

Unter Einstieg verstehen wir den Beginn einer Trainings Tätigkeit im RLZ resp. KTZ-Top. Dieser kann jederzeit erfolgen. Mit dem Einstieg kommen die Turnenden in eine der folgenden Kategorien. Die Turnenden sind immer Mitglied einer dieser Kategorien:

3.2. Kategorien

1. Schnupperphase

- Vorbereitung, Basisarbeit RLZ/KTZ Top (ca. 6 Monate)

2. Kadervorbereitung

- Vorbereitung auf den nächsten Kadertest des STV.
- Alle RLZ/KTZ Top Turnenden müssen den Kadertest ihres Jahrgangs nach Absprache mit den Trainern absolvieren.

3. STV-Kadermitglied

- Nach bestandener Kaderprüfung werden Athleten in die verschiedenen STV-Kader eingestuft. Die Athleten, die nicht in einem STV-Kader angehören, erhalten von Swiss Olympic die Local-Karte L und zusätzlich den Titel Berner Talent.

4. Nationalmannschaft

- Mitglied der schweizerischen Nationalmannschaft

Alle Turnende der Kategorien 2-3 werden offiziell mit Vertrag aufgenommen. Details werden im entsprechenden Vertrag geregelt. Der Vertrag wird vorgängig zur Aufnahme in eine dieser beiden Kategorien abgeschlossen und ist eine notwendige Bedingung, um in diese Kategorien aufgenommen zu werden.

3.3. Aufnahmeverfahren RLZ F / KTZ Top M

Die Cheftrainer sichten an den Wettkämpfen oder besuchen Trainings der Berner Vereine für potenzielle Athletinnen.

Die Cheftrainer entscheiden, welche Athletinnen in die Kategorie 1 aufgenommen werden, und definieren die Anzahl Trainings, welche zu besuchen sind.

3.4. RLZ-Frauen

Die Schnupperphase findet i.d.R. vom 1.8.-31.12. statt.

Anschliessend entscheidet der Cheftrainer, ob die Athletinnen in die Kategorie 2 kommen und definitiv aufgenommen werden oder in den Verein zurückkehren. Es beginnt die Vorbereitung auf den STV-Kadertest, der Ende des Jahres erfolgt. In der Kategorie 2 beträgt der minimale Trainingsumfang 3 Trainings/Woche im ersten Halbjahr, nach den Sommerferien mind. 4 Trainings/Woche.

In den Monaten April und Mai finden jedes Jahr die Qualifikationswettkämpfe zur Teilnahme an den Juniorinnen-Schweizermeisterschaften (JSM) statt. Die besten beiden Wettkampfergebnisse (max. 1 kantonales) bestimmen dabei den Platz auf der Qualifikationsrangliste. Die Anzahl der an der JSM startberechtigten Turnerinnen richtet sich nach der Wettkampfkategorie, zudem besteht je Kategorie eine altersmässige Begrenzung (P1 und P2 48, P3 32, P4 und P5 24).

Das zu tragende Wettkampftenu an den kantonalen Wettkämpfen ist das Vereinstenu und bei den nationalen Wettkämpfen das KKB Tenu.

3.5. KTZ Top Männer

Die Schnupperphase findet i.d.R. vom 1.8.-31.12. statt.

Ab dem Jahr, in dem die Turner 9 Jahre (Jahrgang) alt werden und Potenzial haben, erfolgt der definitive Wechsel ins KTZ Top. Ausnahmen in Bezug auf einen Übertritt mit bereits 8 Jahren sind immer möglich. Ein Quereinstieg ist grundsätzlich immer nach individueller Absprache und Entwicklungsstand möglich.

Von Sommer- bis zum Sommer des Jahres trainieren die Knaben 5 x pro Woche im RLZ-Bern. Ab dem Eintritt in das KTZ Top werden keine Vereinstrainings benötigt oder nur mit Absprache der Trainer.

Die Anzahl Trainings pro Woche werden von den Trainern individuell bestimmt und den Eltern frühzeitig mitgeteilt.

Wettkampf

Die Trainings der Übungen und die Betreuung der Wettkämpfe werden von den Trainern des KTZ Top sichergestellt.

Das zu tragende Wettkampftenu an den kantonalen Wettkämpfen ist das Vereinstenu und bei den nationalen Wettkämpfen das KKB Tenu.

3.5.1. Trainingsbesuch durch Eltern

Eltern ist es jederzeit erlaubt, die Trainings zu besuchen. Die Eltern sind gebeten, sich ausschliesslich im Eingangsbereich aufzuhalten und leise zu sein, um den Trainingsbetrieb nicht zu stören.

3.5.2. KTZ-Männer (im Moment inaktiv)

Wir wollen Berner und Freiburger Turner, die an nationalen Wettkämpfen nicht nur dabei sind, sondern auch Medaillen gewinnen und für die anderen Schweizer Turner eine ernstzunehmende Konkurrenz darstellen. Um die Turner zu motivieren, wollen wir jährlich an 1 – 2 (je nach Kosten) internationalen Wettkämpfen teilnehmen (ab P4).

Die Turner haben nach Absprache mit den Trainern zusätzlich zu den KTZ-Trainings im Stammverein zu trainieren. Es ist aber wichtig, dass die Trainings ausschliesslich im KTZ zu absolvieren sind.

Vorgehen

P3 – P6 Turner

- erlernen im KTZ die Wettkampfübungen *
- das KTZ entscheidet über die Teilnahme an Wettkämpfen *

* sofern der Turner sowohl im Verein als auch im KTZ trainiert, sprechen sich KTZ- und Vereinstrainer über die Zuständigkeiten ab.

3.6. Schule und Trainingsbetrieb

Die Wahl der richtigen Schule ist entscheidend für den Erfolg im Spitzensport, da eine unterstützende schulische Umgebung sowohl flexibles Lernen als auch eine ausgewogene Balance zwischen Bildung und Training ermöglicht. Unter anderem empfiehlt der KKB die folgenden Schulen:

- [Bolligen](#)
- Gymnasium Neufeld ([Gym - Neufeld \(gymneufeld.ch\)](http://Gym - Neufeld (gymneufeld.ch)))
- Gymnasium Hofwil ([Home: Gymhofwil](#))
- Feusi (Privat und nur mit einer National-Karte möglich) [Bildungszentrum | Privatschule in Bern und Solothurn | Feusi](#)
- SKS Biel (ab der 7. Klasse = Sport-Kultur-Studium) [Gymnasium Biel-Seeland \(gbsl.ch\)](http://Gymnasium Biel-Seeland (gbsl.ch))

Die Koordination für Schulen, Dispensationen und Übertritte folgen über die Chef/in Spitzensport. Er/Sie ist die erste Ansprechperson.

4. Kommunikation

4.1. Kommunikation

Die Kommunikation läuft in erster Linie zuerst über den Trainer.

Bei Ausnahmefällen kann der/die Chef/in Spitzensport dazugeholt werden.

Wichtig ist, dass die Kommunikation zwischen Eltern, Trainer RLZ/KTZ regelmässig gepflegt werden, damit alle Beteiligten über die Entwicklung des Athlet/in , allfällige Probleme oder Verletzungen informiert sind.

Die Trainer führen einen Whatsapp-Chat, in dem sie wichtige Informationen / Änderungen des Trainings via Nachricht mitteilen können.

4.2. Newsletter

Es wird vierteljährlich ein Newsletter versendet mit den wichtigsten Informationen aus der Turnhalle, dem Vorstand und der Turn-Community. Zur Anmeldung [hier](#).

4.3. Jahresgespräche

Es finden im Dezember die jährlichen Einzelathletengespräche mit den Trainer statt, wenn gewünscht mit Chef/in Spitzensport.

Es findet mind. 1x im Jahr ein Elternabend statt.

4.4. Austritt

Uns ist es wichtig, dass die Athleten dem Kunstturnen Kanton Bern erhalten bleiben. Es ist uns darum ein Anliegen, dass Athlet:innen die ihre Karriere im RLZ/KTZ Top beenden müssen oder wollen, erfolgreich in den Verein geführt werden. In diesem Sinne garantiert das RLZ/KTZ Top frühzeitig zu kommunizieren und die mögliche Unterstützung zu bieten. In enger Abstimmung mit den zuständigen Vereinstrainer soll, wenn immer möglich und gewünscht, eine lückenlose Rückführung in den Verein ermöglicht werden.

5. Kosten

5.1. Monatliche Kosten

| | |
|---|-----------|
| + Grundkosten pro Turner/In und Monat | CHF 79.- |
| + Variable Kosten pro Einheit und Monat | CHF 23.50 |

Die Anzahl Einheiten wird wie folgt berechnet:

- Ein einphasiges Training (1 Training pro Tag) zählt als 1.00 Einheiten
- Zweiphasige Trainings (2 Trainings pro Tag) zählen als 1.33 Einheiten zur finanziellen Entlastung für Athleten mit hohem Trainingspensum.

Beispiel: 3 einphasige und 3 zweiphasige Trainings
 = 7.0 Einheiten, d.h. $1 \times 79.00 + 7 \times 23.50 = \text{CHF } 243.50 / \text{Monat}$

| Anzahl Trainingseinheiten/Woche | Monatliche Kosten Die Fakturierung erfolgt semesterweise, d.h. Betrag mal 6 |
|--|---|
| | RLZ F und KTZ Top |
| Schnuppern | |
| 1 | CHF 102.50 |
| 2 | CHF 126.- |
| 3 | CHF 149.50 |
| 4 | CHF 173.- |
| 5 | CHF 196.50 |
| 6 | CHF 220.- |
| 7 | CHF 243.50 |

Die Anzahl der Trainings wird durch die Trainer festgelegt. Die Beiträge werden pro Semester, jeweils vom 01.02. - 31.07. und vom 01.08. – 31.01. erhoben.

In diesen Kosten nicht enthalten sind der Kaderbeitrag (700.-), der Leistungssportausweis (175.-), Mitgliederbeiträge (Verein, KKB), Startgelder (50.- bis 70.- / Wettkampf), Lager, Trainingsergänzung (Massagen, Mentaltraining), obligatorische jährliche Untersuchung (150.-/450.-) und persönliches Trainingsmaterial (Leder können zum Vorzugspreis von CHF 50 bei Reto Marthaler bezogen werden) sowie persönliche Transportkosten. Bei 100% Trainingsdispens

Verband Kunstturnen Kanton Bern KKB

3000 Bern – geschaeftsstelle@kunstturnen-bern.ch

während eines Zeitraums von länger als einem Monat kann auf Antrag der betroffenen Eltern der Beitrag reduziert werden. Volle Beiträge werden geschuldet und Reduktion wird durch KKB rückerstattet.

5.2. Bonussystem zur Unterstützung des KKB-Leistungszentrums

Da der KKB auf Einnahmen aus Anlässen wie auch auf den kostengünstigen Unterhalt des RLZ angewiesen ist, sollen die gesetzlichen Vertreter:innen von RLZ und KTZ Top Athlet:innen den Verein mit Helfereinsätzen unterstützen und mittragen, insbesondere bei:

- der Durchführung von Wettkämpfen
- der Durchführung von weiteren Events
- der Hilfe beim Unterhalt und Reinigung des RLZ
- weiteren Unterstützungsarbeiten

Mögliche Events werden zu Beginn des Jahres kommuniziert und die Eltern können sich entsprechend in die Liste eintragen. Insgesamt wird erwartet, dass pro Athlet:in 15h Vereinsarbeit von den gesetzlichen Vertreter:in geleistet wird. Pro geleistete Stunde werden CHF 20.- im Folgejahr bis max. CHF 300.- pro Jahr beim Basisbeitrag in Abzug gebracht.

5.3. Mitgliederbeiträge bei unterjährigem Eintritt

Grundsätzlich werden Mitgliederbeiträge im Voraus für ein Semester in Rechnung gestellt. Austritte oder Trainingsreduktionen während dem laufenden Semester führen grundsätzlich nicht zu Rückerstattungen.

5.4. Kostenbeteiligung / Depot für KKB Kleiderausrüstung

Jede Turnerin und jeder Turner erhalten vom KKB einen Trainingsanzug und ein T-Shirt. Die Turnerinnen erhalten zusätzlich ein Turnkleid und die Turner ein Wettkampftenneu bestehend aus Body, langen sowie kurzen Hosen.

5.4.1. Kostenbeteiligung/Depot:

Für jeden zur Verfügung gestellten Trainingsanzug leisten die Turner:innen ein Depot von CHF 100.00. Die Turnerinnen und Turner leisten für die bezogenen Tenu resp. Turnkleider ein Depot von CHF 150.00. Das Depot ist vorab zu entrichten und an die verantwortliche Person des KKB in bar zu übergeben. Die Turnerinnen und Turner, welche an den Schweizerischen Mannschaftsmeisterschaften teilnehmen haben kein Depot zu hinterlegen. Für das T-Shirt ist kein Depot zu hinterlegen.

5.4.2. Umtausch und Rückgabe:

Entsprechen die Kleidungsstücke nicht mehr den passenden Grössen, so kann ein Trainingsanzug, ein Turnkleid oder ein Wettkampftenu jederzeit umgetauscht werden. Das Depot verbleibt beim KKB. Die Bekleidungsstücke sind gewaschen und sauber zurückzugeben. Sind Kleidungsstücke beschädigt und können diese nicht durch geringen Aufwand geflickt werden oder sind diese durch neue Modelle ersetzt worden, so kann kein Umtausch erfolgen. Die Turnerin, der Turner, die Trainerin, der Trainer oder die Betreuungsperson haben durch Hinterlegung eines neuen Depots einen neuen Trainer zu beziehen.

Bei Austritt aus dem KKB, dem RLZ oder dem KTZ top sind die Bekleidungsstücke gewaschen und sauber zurückzugeben. Bei der Rückgabe erhalten die Turner:innen das geleistete Depot zurück. Sind die Bekleidungsstücke beschädigt, befleckt, verfärbt oder aus anderen Gründen nicht mehr brauchbar, so wird das Depot nicht zurückerstattet.

Die Turnerinnen und Turner der Mannschaften des KKB haben die Bekleidungsstücke nach dem Wettkampf gewaschen an die verantwortliche Person des KKB zurückzugeben.

5.5. Finanzielle Unterstützung durch Stiftungen

Unter anderem folgende Schweizer Stiftungen unterstützen talentierte Kinder und Jugendliche finanziell auf deren Weg zur Spitze:

- Fritz-Gerber Stiftung: <https://www.fritz-gerber-stiftung.ch/>
- Winterhilfe in Zusammenarbeit mit der Roger Federer Foundation www.be.winterhilfe.ch/hilfe-erhalten
- Patenschaft Schweizer Sporthilfe: <https://www.sporthilfe.ch/de.html>

Für finanzielle Hilfe muss üblicherweise direkt bei den Stiftungen ein schriftliches Gesuch eingereicht werden.

5.6. Sponsorenlauf

Das RLZ kann die finanziellen Verpflichtungen nur durch Mithilfe Aller wahrnehmen. Der jährliche Sponsorenlauf ist deshalb aus finanziellen Gründen unerlässlich. Die Teilnahme am HASPOLA ist für alle (RLZ, KTZ-Top) Turnerinnen / Turner obligatorisch. Der Mindest- Sammelbetrag pro Ti/Tu beträgt CHF 300.-. (Familien mit 2 Kindern: 1. Kind mind. Fr. 300.-; 2. Kind mind. Fr. 200.-).

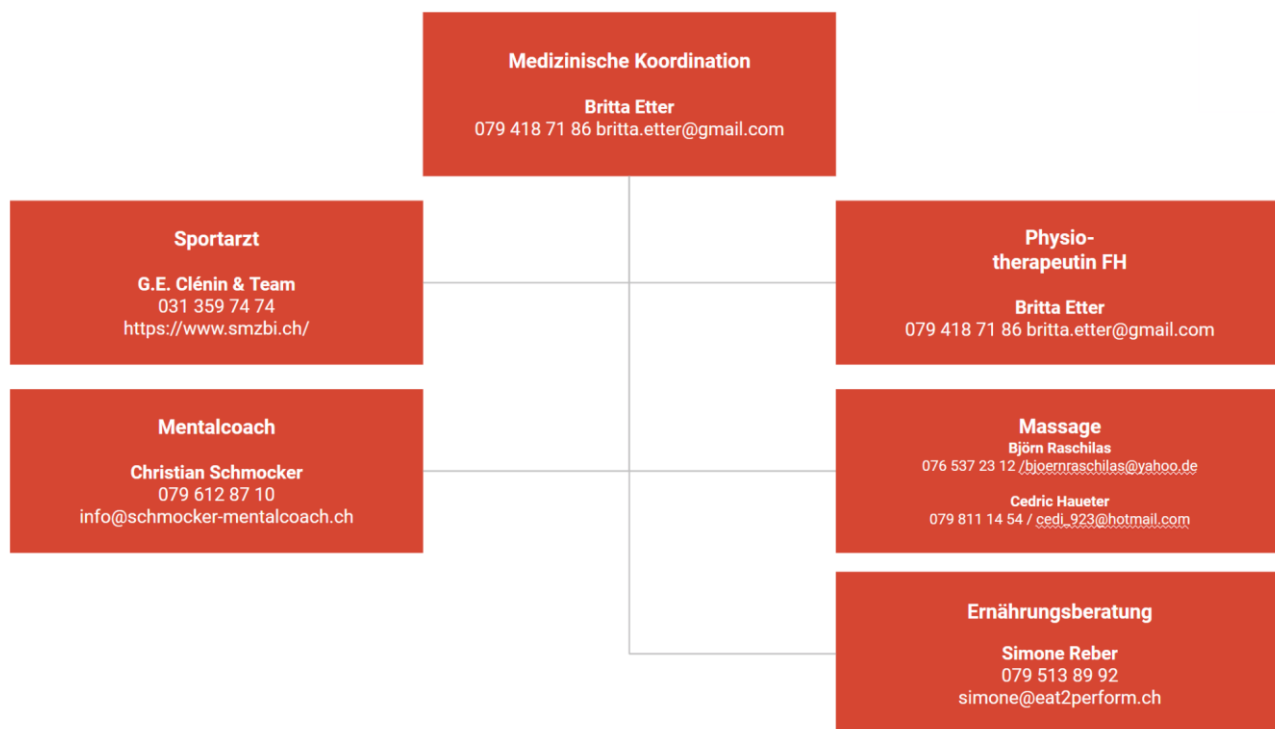
6. Sportmedizinische Betreuung RLZ-Bern

Mit Eintritt in das RLZ/KTZ beginnt für die Athleten und Athletinnen ein sorgfältiger, gezielter Aufbau im Spitzensport. Zwar verfügt das RLZ über hervorragende Trainingsgeräte, welche die Aspekte der Gesundheit sehr gut berücksichtigen. Trotzdem kann es zu hoher Belastung kommen, sei es im physischen Bereich, sei es durch die kürzere Erholungszeit oder eine gewisse Doppelbelastung «Schule und Sport». Um allfälligen gesundheitlichen Problemen zuvorzukommen, setzt das sportmedizinische Betreuungsteam des RLZ-Berns alles daran, diese Ansätze früh zu erkennen und entsprechende Empfehlungen an die Trainer/innen abzugeben.

Im sportmedizinischen Konzept des RLZ-Berns spielt die Vorbeugung von gesundheitlichen Problemen, also präventive Massnahmen, eine grosse Rolle. Es ist das Bestreben der sportmedizinischen Betreuungspersonen, zumindest die bekannten, für das Kunstturnen typischen, gesundheitlichen Risiken und deren begünstigenden Faktoren früh zu erkennen und gezielt zu vermeiden. Zu diesem Zweck haben wir im Team ein Betreuungskonzept erstellt, bei welchem regelmässige Untersuchungen, auch in Abwesenheit von akuten gesundheitlichen Problemen, im Zentrum stehen (Vorbeugen ist oft einfacher und kostengünstiger als heilen). Wir sind überzeugt, damit einen wichtigen Beitrag für eine langfristig erfolgreiche sportliche Karriere zu leisten.

Der/Die Athlet/in ist verpflichtet, eine Unfallversicherung zu seinen Lasten abzuschliessen. Vor Abschluss des 16. Altersjahres ist mit der Krankenkasse der Übertritt den Status "Halbprivat" zu prüfen. Der Status "Halbprivat" sichert die freie Auswahl der Ärzte und Spezialisten.

6.1. Organigramm



Das vorliegende Dokument regelt die Zusammenarbeit zwischen dem RLZ-Bern bezüglich sportmedizinischer und physiotherapeutischer Betreuung der Athleten und Athletinnen.

Gegenstand dieses Dokuments bilden die medizinische, therapeutische und leistungsdiagnostische Versorgung der Athleten und Athletinnen des RLZ sowie die Betreuung und die sportmedizinische Untersuchung. Die Physiotherapeutin ermöglicht dem KKB einen schnellen und unkomplizierten Zugang zu medizinischen Leistungen für seine Athleten und Athletinnen und gibt bei einem Befund direkte Präventionsübungen als Massnahme.

6.2. Sportärztliche Untersuchung (SPU)

Dr. G.E. Clénin und sein Team führen, unterstützt von der Physiotherapeutin, die jährliche SPU der Athlet/innen durch. Die Athlet/innen bzw. die Eltern haben diese mit der Einverständniserklärung von der ärztlichen Schweigepflicht entbunden, so dass der Arzt, Physiotherapeutin den Trainer/in und dem Betreuersteam (SpiSpo-Chef) entsprechend Auskunft geben dürfen.

Die Kaderathleten müssen sich jährlich einer gründlichen sportmedizinischen Untersuchung unterziehen lassen, welche über Dr. G.E. Clénin erfolgt. Alle 3 Jahre ist die "normale" SPU. In den anderen Jahren findet eine kleinere "RLZ-Bern-Untersuchung" statt (welche auch gültig für die Kadertests ist:

| Zeitpunkt | Alter | Untersuchung | Verantwortlicher | Nutzen |
|------------------|------------------|--|--|--|
| Im Herbst | 8 – 9 Jahre | Gründliche Untersuchung des Bewegungsapparates + kleines Labor inkl. Besprechung mit Arzt | Britta Etter <i>Physiotherapeutin FH</i> | Frühzeitige Erkennung von Problemen des Bewegungsapparates |
| Im Herbst | 10 Jahre | Gründl. sportmedizinische Untersuchung aller Organsysteme, inklusive EKG und Laboranalysen | Dr. med. German Clénin <i>FMH Innere Medizin, Sportarzt</i> | Frühzeitige Erkennung von Problemen des ganzen Organismus, inklusive Mangelsituationen |
| Im Herbst | 11 - 12 Jahre | Gründliche Untersuchung des Bewegungsapparates + kleines Labor inkl. Besprechung mit Arzt | Britta Etter <i>Physiotherapeutin FH</i> | Frühzeitige Erkennung von Problemen d. Bewegungsapparat |
| Im Herbst | 13 Jahre | Gründl. sportmedizinische Untersuchung aller Organsysteme, inklusive EKG und Laboranalysen | Dr. med. German Clénin <i>FMH Innere Medizin, Sportarzt</i> | Frühzeitige Erkennung von Problemen des ganzen Organismus, inklusive Mangelsituationen |
| Im Herbst | 14 - 15 Jahre | Gründliche Untersuchung des Bewegungsapparates + kleines Labor inkl. Besprechung mit Arzt | Britta Etter <i>Physiotherapeutin FH</i> | Frühzeitige Erkennung von Problemen des Bewegungsapparates |
| Im Herbst | 16 Jahre | Gründl. sportmedizinische Untersuchung aller Organsysteme, inklusive EKG und Laboranalysen | Dr. med. German Clénin <i>FMH Innere Medizin, Sportarzt</i> | Frühzeitige Erkennung von Problemen des ganzen Organismus, inklusive Mangelsituationen |

6.3. Physiotherapie

Die Physiotherapeutin bietet den Athleten/in die physiotherapeutische Begleitung an. Sie leistet diesen Service ohne Kostenfolge. Sie entscheidet bei Bedarf, ob eine ärztliche Konsultation nötig ist und es allenfalls eine physiotherapeutische Verordnung benötigt für wiederholte Behandlungen.

Die Physiotherapeutin besucht das RLZ regelmässig. Die Planung der Einsatztage soll möglichst frühzeitig in Absprache zwischen den beiden Parteien erfolgen, damit die Physiotherapeutin die Einsätze abstimmen kann.

Zudem ist die Physiotherapeutin per Telefon für die Eltern, Trainer und Betreuungspersonen bei Problemen ansprechbar.

Es ist unabdingbar, dass die Empfehlungen der Physiotherapeutin betreffend der Belastung einer verletzten bzw. erkrankten Athlet/in ohne Einschränkung von allen Beteiligten umgesetzt werden. Das gilt für die Trainer/innen, Eltern, Athlet/innen, die Betreuer/innen und die sportliche Leitung. Bei Fragen ist der zuständige Arzt der Athlet/in verantwortlich. Diese können per Mail oder telefonisch geklärt werden.

Für den Trainingsbetrieb enthält das Medical-Bag keine Medikamente, aber Material für therapeutische Zwecke, Taping und lokale Anwendungen.

6.4. Wettkämpfe

Sollte es erforderlich sein, so besteht die Möglichkeit, dass die Physiotherapeutin die beiden Teams an internationalen Wettkämpfen begleitet.

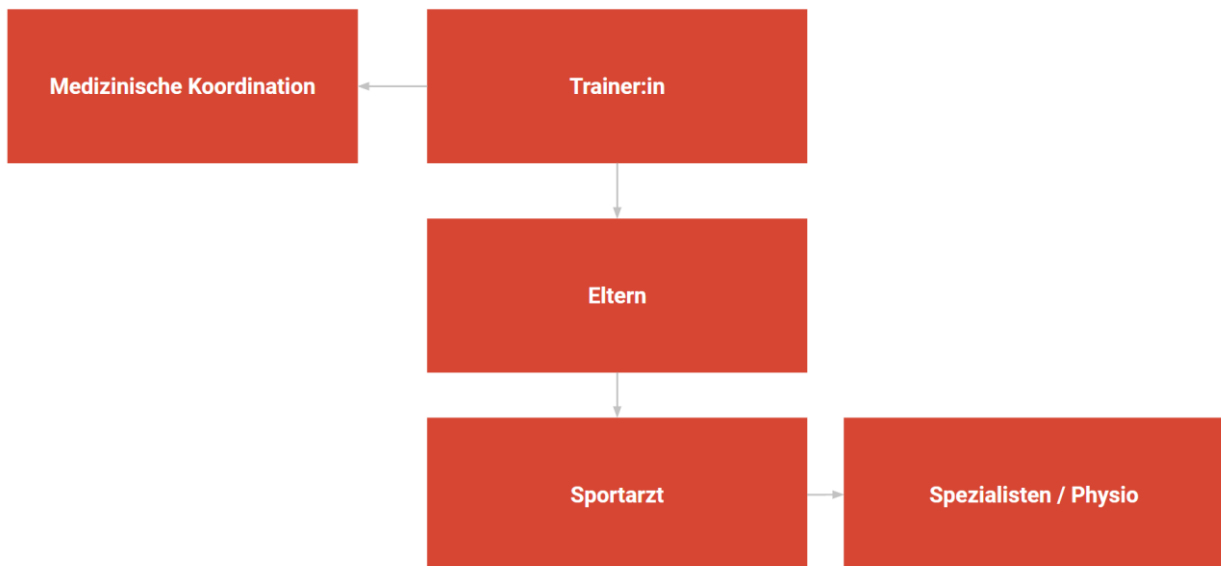
6.5. Ablauf Notfall

Im Falle eines Notfalls besteht seitens KKB ein Diagramm, welches die Abläufe, Ansprechpersonen und Entscheidungsträger/innen beschreibt.

Zusätzlich hängt im RLZ ein Notfallplan mit einer Wegleitung.

Die Trainer informieren zuerst die Eltern, mit denen gemeinsam entschieden wird, welche weiteren medizinischen Schritte eingeleitet werden. Es besteht die Möglichkeit für einen Notfalltermin bei Dr. G.E. Clénin.

Bei schwerwiegenden Verletzungen (Wirbelsäule/Kopf) wird direkt die Notrufnummer 144 angerufen.



6.6. Massage

Die Massage dient der Athlet/in zur Entspannung und Regeneration. Es ist wichtig, dass sich der/die Athlet/in neben dem vielen Training regeneriert. Wichtig sind viel Schlaf, Erholung, Ernährung und die Massage. So können Verletzungen vermieden werden.

Wir empfehlen den Eltern und dem/r Athlet/in 1x in der Woche in die Massage zu gehen. Wir vom KKB haben vor Ort 1x pro Woche eine 30-minütige Massage à CHF 40. Die Anmeldung und Koordination läuft über Brigitte Dübi (siehe Organigramm).

Die Physiotherapeutin spricht sich mit den Masseur:innen ab.

7. Persönliche Kranken- und Unfallversicherung

Jedes Mitglied muss eine persönliche Kranken- und Unfallversicherung abgeschlossen haben. Besonders wichtig ist eine Versicherungsdeckung „Allgemeine Abteilung, **ganze Schweiz**“. Die Krankenkassenprämie für Kinder für diesen Zusatz beträgt ca. CHF 1.00 pro Monat, deckt aber Operationen in einer Spezialklinik zu 100% ab, welche gut und gerne CHF 5000.00 bis CHF 10000.00 zusätzlich kosten würden.

Der KKB hat mit der Concordia eine Partnerschaft. Diese ist auf dem Markt eine der günstigsten Krankenkassen. Die Concordia lebt drei Kernwerte: grosse Verlässlichkeit, hohe Kompetenz und ausgeprägte Dienstleistungsbereitschaft.

<https://kunstturnen-bern.concordiaplus.ch/de>

Subsidiäre Unfallversicherung

- Subsidiär über die persönliche Kranken- und Unfallversicherung hinaus sind STV-Mitglieder bei der Sportversicherungskasse des STV (www.stv-fsg.ch) versichert. Davon profitieren alle Turner/innen.

Subsidiär (also in Ergänzung zur privaten Unfallversicherung) übernommene Schäden:

- Heilungskosten ambulant, inkl. Franchise, insgesamt maximal CHF 30'000.00
- Stationäre Kosten, Selbstbehalt und Franchise, pro Tag maximal CHF 1'000.00, insgesamt maximal CHF 10'000.00
- Zahnschäden inkl. Selbstbehalt und Franchise, insgesamt maximal CHF 8'000.00
- Todesfall: Jugendliche CHF 13'333.00, Erwachsene CHF 40'000.00
- Invalidität bis CHF 250'000.00
- Brillenschäden und Kontaktlinsen, die ersten CHF 700.00 voll, dann 50%, max. CHF 1000.00

8. Ethik

Trainerinnen und Trainer befolgen den Verhaltenskodex des KKB für Trainerinnen und Trainer im Sport. Turnende befolgen den Verhaltenskodex für Athletinnen und Athleten. Der KKB setzt sich für einen gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Sport ein und anerkennt das Ethik-Statut des Schweizer Sports und die Ethik Charta von Swiss Olympic und deren neun Prinzipien:

1. Gleichbehandlung für alle.

Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.

2. Sport und soziales Umfeld im Einklang.

Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar.

3. Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung.

Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.

4. Respektvolle Förderung statt Überforderung.

Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Integrität der Sportlerinnen und Sportler.

5. Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung.

Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt.

6. Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe.

Physische und psychische Gewalt sowie jegliche Form von Ausbeutung werden nicht toleriert. Sensibilisieren, wachsam sein und konsequent eingreifen.

7. Absage an Doping und Drogen.

Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums, der Verabreichung oder der Verbreitung sofort einschreiten.

8. Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports.

Risiken und Auswirkungen des Konsums frühzeitig aufzeigen.

9. Gegen jegliche Form von Korruption.

Transparenz bei Entscheidungen und Prozessen fördern und fordern. Den Umgang mit Interessenkonflikten, Geschenken, Finanzen und Wetten regeln und konsequent offenlegen.

Im Weiteren verfügt der KKB über einen Verhaltenscodex, welcher jederzeit im Internet auf unserer Website abrufbar ist.

Bei Verdacht auf Verletzung des Verhaltenscodex kann eine Meldung anonym über das Meldeportal bei Swiss Sport Integrity oder gemäss unserem Interventionsschema an Rolf Thalmann oder Adrian Hoffmann erfolgen.

Stiftung Swiss Sport Integrity

Die unabhängige Stiftung Swiss Sport Integrity (SSI) leistet einen wesentlichen Beitrag zur Integrität des Sports unter anderem auch durch die Entgegennahme und Untersuchung von Meldungen zu Ethikverstössen. Ziele der SSI sind eine nachhaltige und wirksame Bekämpfung ethischen Fehlverhaltens und von Missständen im Sport. Swiss Sport Integrity orientiert sich dabei an internationalen Vorgaben sowie an den Grundsätzen des Doping-Statuts von Swiss Olympic sowie des Ethik-Statuts des Schweizer Sport und verfügt über die notwendigen internationalen Anerkennungen.

Meldungen über Ethikverstösse, Missstände in Sportorganisationen sowie Dopingverstösse oder entsprechende Verdachtsfälle können über das Online-Meldeportal der SSI erfolgen.

Mehr Informationen finden Sie auf der Homepage von Swiss Sport Integrity: [Swiss Sport Integrity](#)