

## Sportart: Leichtathletik

Trainingsort: Sportzentrum am Zahlwald – Stadion/Hauptplatz

Das erstellte Hygienekonzept orientiert sich an den Übergangsregeln des Deutschen Leichtathletik Verbandes (DLV)

([https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/DLV\\_Deutscher\\_Leichtathletikverband.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/DLV_Deutscher_Leichtathletikverband.pdf)) und ist auf die besonderen Gegebenheiten der Abteilung Turnen und Leichtathletik in der SKG Roßdorf 1877 e.V. angepasst.

### **Vorwort:**

Nach der Freigabe des Vereinssports durch die Landesregierung Hessen zum 09.05.2020 plant die Sparte Leichtathletik in der TUL den Trainingsbetrieb stufenweise wieder aufzunehmen. Dabei lassen sich die Vorgaben der Leitplanken des DOSB gerade für Leichtathletik sehr gut verwirklichen, da es sich nicht um eine Kontaktsportart handelt. Allerdings setzt das auch die Kenntnis der Regeln durch alle Teilnehmer und deren Disziplin zur Einhaltung der Regeln voraus.

Konkret setzt das Hygienekonzept auf die folgenden Maßnahmen:

### **Mit Freiluftaktivitäten starten:**

Sport und Bewegung an der frischen Luft, auf öffentlichen Freiluftsportanlagen, erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Daher findet das Training zunächst ausschließlich im Freien, im Stadion (Hauptplatz) im Sportzentrum am Zahlwald, statt.

Bei schlechtem Wetter fällt das Training aus und wird nicht, wie sonst üblich kurzfristig, in die Zahlwaldhalle verlegt.

### **Distanzregeln einhalten:**

Ein ständig eingehaltener Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Personen wird vorgeschrieben und darf nur in Ausnahmefällen (z.B. einem medizinischen Notfall) unter Berücksichtigung des Eigenschutzes unterschritten werden. Darüber hinaus kann bei einzelnen Übungen eine erweiterte Abstandsregelung von mindestens 4 Metern nötig sein, worauf der Trainer im Vorfeld gesondert hinweist.

Der Trainingsbetrieb lässt sich in den Disziplinblöcken der Leichtathletik, in max. fünf Kleingruppen mit einer max. Anzahl von jeweils fünf Personen, auf ausreichend entfernten Trainingsorten im Stadion so durchführen, dass der Abstand grundsätzlich eingehalten werden kann (Details im Abschnitt „Trainingsgruppen verkleinern:“).

Die Pausen werden in einem ausreichend großen, festgelegten, Bereich im Stadion, der die Abstandsregeln ermöglicht, und nur nach Rücksprache mit dem Übungsleiter erfolgen.

### **Körperkontakte müssen unterbleiben:**

Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen, sowie Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet.

Die Trainingsorganisation muss unter Einhaltung eines Mindestabstands von mindestens 2 Metern durchgeführt werden, so dass direkter Körperkontakt vermieden wird. Bei allen Aktivitäten wird darauf geachtet, dass kein Körperkontakt erforderlich ist und es wird auf Disziplinen und Übungen mit Körperkontakt komplett verzichtet.

### **Hygieneregeln einhalten:**

Händewaschen vor und nach dem Training ist obligatorisch. Das Aufsuchen der Waschräume / Toiletten findet nur auf Aufforderung oder Genehmigung durch die Trainingsleitung und nur einzeln statt.

Generell gilt, dass Sportgeräte individuell zu benutzen sind. Jegliche Sportgeräte werden vor und während des Trainings desinfiziert (mit zur Verfügung gestelltem Desinfektionsmittel) und den Sportlern fest zugeordnet.

### **Trainingsgruppen verkleinern:**

Um die Richtlinien überprüfen und umsetzen zu können und die Einhaltung der Distanzregeln zu erleichtern, wird die Anzahl der Teilnehmer pro Trainer auf fünf Teilnehmer begrenzt.

Unter Berücksichtigung der Vorgaben der Bundes- und Landesverordnungen ist Leichtathletiktraining an unterschiedlichen Stellen in einem Leichtathletikstadion in Kleinstgruppen von einem Trainer und bis zu fünf Athleten auch mit bis zu fünf solcher Teams zeitgleich organisierbar.

Die Teilnehmer melden im Vorfeld ihr Interesse an der Trainingsteilnahme an und erhalten vom Trainer eine Zu- oder Absage für den Trainingsplatz. Hiernach richtet sich auch der Bedarf der eingesetzten Trainer und Helfer.

### **Umkleideräume bleiben geschlossen:**

Es ist ausschließlich der Zugang zu den Toiletten – nach Rücksprache mit dem Trainer – gestattet. Dort gibt es auch die Möglichkeit zum Händewaschen.

Ein Umkleiden vor Ort ist nicht möglich, alle Trainingsteilnehmer kommen in Trainingskleidung zum Training und verlassen das Training auch in diesen.

Ausnahme ist ausschließlich das Wechseln der Schuhe vor Ort.

Je nach Wetter wird dem Sportler empfohlen ein Handtuch und Schweißbänder mitzubringen, um sich z.B. Schweiß abzuwischen.

### **Fahrgemeinschaften vermeiden:**

Auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training sollte verzichtet werden, außer die Mitfahrer wohnen im selben Haushalt.

### **Turniere und Meisterschaften:**

Veranstaltungen, Wettbewerbe, Turniere und Meisterschaften finden derzeit nicht statt.

### **Angehörige von Risikogruppen besonders schützen / Krankheiten:**

Sportlerinnen und Sportler, die einer Risikogruppe im Sinne der Empfehlung des Robert Koch-Institutes angehören oder im Haushalt mit einem Angehörigen einer Risikogruppe zusammenleben, wird empfohlen, nicht am Training teilzunehmen. Im Falle einer Trainingsteilnahme geben Angehörige einer Risikogruppe dem Trainer einen entsprechenden Hinweis, damit dieser im Trainingsablauf, wenn es die jeweilige Situation zulässt, besonders darauf achten kann.

Wer sich nicht gesund fühlt, bleibt dem Training für einen ausreichend langen Zeitraum fern und teilt dies im Vorfeld auch dem Trainer mit. Dies gilt ebenfalls bei engem Kontakt mit einer erkrankten Person (unabhängig einer Coronavirus-Infektion).

### **Risiken minimieren:**

Im Sinne der Risikominimierung gilt es, mit Blick auf die weitere Entwicklung der Corona-Pandemie unter größtmöglichen Sicherheitsstandards praktikable Voraussetzungen für die Wiederaufnahmen des Trainingsbetriebes mit einem vertretbaren Risiko zu beschreiben. Die Teilnahme am Training erfolgt freiwillig und nur nach vorheriger Absprache mit dem Trainer. Wer für sich ein besonderes Risiko sieht, spricht darüber mit dem Trainer.

Bei allen Maßnahmen wird zusätzlich – besonders im Jugend- und Erwachsenenbereich, an den gesunden Menschenverstand des Teilnehmers appelliert. Dem Teilnehmer ist bewusst, dass das Risiko durch die Maßnahmen minimiert, aber nicht komplett ausgeschlossen werden kann und dass auch bei Einhaltung der Regeln ein Restrisiko bestehen bleibt.

## Konkrete Umsetzung vor Ort:

### **Trainingsstart zunächst ab Jahrgang 2008:**

Bevor das Training der Kinder jünger als Jahrgang 2008 beginnt, wird zunächst im Jugendalter ab Jahrgang 2008 die Umsetzbarkeit des Konzeptes geprüft.

Dies betrifft in der Leichtathletik nur zwei Trainingsgruppen („U14“ – Jahrgänge 2007 und 2008 und „ab 14“ ab Jahrgang 2006 und älter).

Im weiteren Verlauf ist geplant mit einer Verzögerung das Training der drei jüngeren Gruppen im Juni, oder erst nach den hessischen Sommerferien wieder aufzunehmen. Den Zeitpunkt möchte der Bereich Leichtathletik prüfen, nachdem die ersten Trainings in den Bereichen der genannten älteren Jahrgänge stattgefunden haben und erste Erfahrungen mit den angepassten Strukturen gemacht wurden.

Das Training wird zunächst bis zu den hessischen Sommerferien nur Mitgliedern des Vereins angeboten, sodass ein Probetraining bis mindestens zu diesem Zeitpunkt nicht möglich sein wird.

### **Verteilung der Hygiene-Maßnahmen im Vorfeld:**

Alle Teilnehmer erhalten vor dem ersten Training einen Informationszettel mit den Hygiene-Maßnahmen und der Information zum Trainingsablauf. Dieser Zettel muss bei der ersten Trainingsteilnahme unterzeichnet (bei Minderjährigen vom Sportler und einem Erziehungsberechtigten) mitgebracht werden. Ohne Abgabe deszettels ist keine Trainingsteilnahme möglich.

Außerdem ist das Ausfüllen eines persönlichen Fragebogens zum SARS-CoV-2 Risiko für jeden Nutzer der Sportanlagen umzusetzen und wöchentlich zu aktualisieren. Vor jeder Trainingseinheit ist dieses vom Trainer zu überprüfen.

### **Markierungen:**

Vor dem Tor (Einlass zum Hauptplatz im Stadion) werden Markierungen mit einem Abstand von 2 Metern angebracht, damit die Sportler hier mit Abstand warten können, sofern noch kein Trainer vor Ort ist. Es wird zusätzlich in diesem Zusammenhang noch einmal auf die Wichtigkeit des pünktlichen Erscheinens zum ausgemachten Trainingsstart hingewiesen, um die Umsetzung des Trainings in der neuen Struktur bestens zu gewährleisten.

Sollten mehrere Leichtathletik-Gruppen gleichzeitig im Stadion anwesend sein (maximal fünf Kleingruppen, unter Beachtung und in Einklang mit den Abstands- und Gruppenminimierungsregularien) wird jeder Gruppe ein ausreichend großer Bereich im Stadion zugewiesen, sowohl für die Pausen als auch das Training selbst. Dies erfolgt in Absprache der sich vor Ort befindenden Trainer unter Berücksichtigung der jeweiligen Teilnehmerzahlen an dieser Trainingseinheit.

### **Rundlaufbahn und Rasenplatz:**

Bei Läufen auf der Rundbahn müssen mit Blick auf die Aerosol-Verteilung größere Sicherheitsabstände zwischen Sportlern und größere Zeitabstände zwischen aufeinanderfolgenden Läufern eingehalten werden.

Wenn möglich, wird für Läufe auf den Rasenplatz ausgewichen und die gesamte Länge der Rasenfläche genutzt. Auch das Zurückkehren zum Startpunkt muss in ausreichendem Abstand erfolgen.

### **Aufgaben der Trainer im Vorfeld des Trainings:**

- Desinfizieren sämtlicher Türgriffe.
- Aufschließen der Toilettenanlagen und Türen offenstehen lassen.
- Überprüfung, ob ausreichend Seife, Einweghandtücher und Desinfektionsmittel vorhanden ist und ggf. Nachfüllen.
- Desinfektion der für diesen Tag benötigten Geräte (wenn vorher absehbar, ansonsten erst vor Übungsbeginn).

### **Aufgaben der Trainer zum Trainingsbeginn:**

Der Trainer lässt die Sportler einzeln ins Stadion eintreten und nimmt die Namen auf. Nimmt ein Sportler erstmalig am Training teil, so lässt er sich den im Vorfeld verteilten und unterzeichneten Zettel mit der Zur-Kenntnisnahme der Hygieneregeln geben. Zusätzlich lässt er sich den Fragebogen zum SARS-CoV-2 Risiko zeigen und erkundigt sich, ob die Daten darauf aktuell sind.

Der Trainer hat vor Beginn jeder Trainingseinheit auf die Einhaltung und Umsetzung der Regelungen und Maßnahmen hinzuweisen.

### **Kein Aufwärm- und Abschlussspiel / generelle Spiele:**

Auf ein gemeinsames Aufwärm- und Abschlussspiel wird verzichtet. Auch auf das generelle Spielen wird verzichtet, sofern das Spiel einen erweiterten Abstand von vier Metern nicht zulässt oder sofern ein gemeinsames Spielgerät dafür benötigt wird.

### **Feste Geräte pro Teilnehmer:**

Beim Einsatz von Geräten wird jedem Teilnehmer für diese Übungseinheit ein eigenes Gerät zur Verfügung gestellt. Wenn das Mitbringen eigener Geräte durch den Teilnehmer Sinn macht, ist dies willkommen. Diese müssen vom Teilnehmer selbst mit der gleichen Sorgfalt wie vereinseigene Geräte desinfiziert werden.

Sollte eine Identifizierung der Geräte nicht eindeutig möglich sein, werden diese Geräte mit Zahlen nummeriert. Beispiel: Ballwurf. Der Sportler erhält einen Ball und merkt sich die Nummer, die auf diesem vermerkt ist. Beim Einsammeln der Bälle sammelt jeder nur seinen eigenen Ball wieder ein, den er anhand der Nummer zweifelsfrei zuordnen kann. Diesen behält der Sportler während der gesamten Übung bei sich und ist auch für das Desinfizieren des Gerätes (in diesem Falle des Balles) zuständig.

### **Aufwärmen:**

Das Aufwärmen findet wie im Abschnitt „Rundlaufbahn und Rasenplatz“ geschildert auf der Rundlaufbahn nur mit erweitertem Mindestabstand statt, oder quer über den Rasenplatz.

Ein Überholen auf der Rundlaufbahn sollte vermieden werden und ist nur mit einem erweiterten Abstand von mindestens 4 Metern möglich und nur falls es sich nicht vermeiden lässt.

### **Was ist gar nicht, oder nur in begrenzter Form möglich?**

Staffelläufe mit Übergaben von Staffelstäben können grundsätzlich nicht zur Durchführung kommen.

Ein Kreis aus Personen für die Ausübung der Gymnastik beim Aufwärmen muss deutlich größer als üblich gestaltet werden, um auch bei leichten Bewegungen die Abstände zwischen den Sportlern nicht zu gefährden.

Die Nutzung der Anlagen des Stadions von mehreren Kleingruppen ist nur möglich, wenn dadurch die Abstandsregelungen weiter gewährleistet werden können.

Beispiel: ein gemeinsames Weitspringen zweier Kleingruppen auf einer Weitsprunganlage auf zwei nebeneinanderliegenden Bahnen wird ausgeschlossen. Hier wird empfohlen, dass eine Kleingruppe eine andere Disziplin/Übung durchführt oder die zweite Anlage nutzt.

### **Trainingsende:**

Nach dem Training erfolgt ggf. der gemeinsame Abbau unter Einhaltung der Abstandsregeln. Die Lagerflächen der Geräte werden dabei ausschließlich von Trainern betreten.

Im Anschluss waschen alle Teilnehmer einzeln ihre Hände in der Toilettenanlage oder desinfizieren diese mit selbst mitgebrachtem Desinfektionsmittel.

Werden die Teilnehmer von Eltern abgeholt, so warten diese außerhalb der Sportanlage auf dem Parkplatz.

Alle benutzen Geräte werden nach Trainingsende desinfiziert.

Die genauen Benutzungszeiten des Stadions sollen zwingend eingehalten werden.

### **Allgemeines (ergänzend):**

- Der Trainer führt für alle Gruppen an jedem Trainingstag eine Anwesenheitsliste.
- Selbst bei leichten Infekten oder Unwohlsein gilt, dass die Teilnahme am Training lieber nicht erfolgen soll.
  - Dies gilt auch bei allgemeinen Infekten von Familienangehörigen oder direkten Kontakten zu kranken Personen.
- Die Distanzregelung ist zu jedem Zeitpunkt einzuhalten!
- Der Aufenthalt im Stadion außerhalb der vom Trainer vorgegebenen Zeiten ist nicht vorgesehen und zu unterlassen.

- Den Trainern wird empfohlen Mundschutz zu tragen, was jedoch nicht verpflichtend ist.
- Im Falle eines positiven Corona-Befundes sind alle Teilnehmer der Trainingsgruppe sofort zu informieren.
- **Priorität hat die Gesundheit aller Sportler und der in der Sportart Leichtathletik ehrenamtlich und hauptberuflich tätigen Personen.**

Unterschrift Abteilungsleiter Turnen und Leichtathletik:



---

Jens Ennigkeit