

## Sportart: Turnen

Trainingsort: Alte Turnhalle

Das erstellte Hygienekonzept orientiert sich an den Übergangsregeln des Deutschen Turnerbundes für die DTB-Sportart Turnen ([https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/20200423\\_DTB-Handlungshinweise\\_Sportarten\\_incl.Stufen.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/20200423_DTB-Handlungshinweise_Sportarten_incl.Stufen.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 Turnen in der TUL den Trainingsbetrieb wieder aufzunehmen. Allerdings setzt das auch die Kenntnis der Regeln durch alle Übungsteilnehmer und deren Disziplin zu Einhaltung der Regeln voraus. Konkret setzt das Hygienekonzept auf die folgenden Maßnahmen:

### **Distanzregeln einhalten:**

In der Halle muss ein genereller Abstand von 2 Meter eingehalten werden. Während des Trainings wird ein Abstand von 2 bis 4 Meter empfohlen. An den einzelnen Geräten sollten nicht mehr als 1-2 Personen sein. Am Stufenbarren sollte immer nur eine Person trainieren. Die Geräte sollen nur auf Anweisung der Trainingsleitung verlassen werden, sodass auch zum Händewaschen keine Engpässe entstehen. Jeder bekommt einen Platz auf der Bank ( 2 Personen pro Bank) zugewiesen. Dort können die Sportsachen abgelegt, sowie die Trinkpausen mit Abstand gewährleistet werden. Die Bänke werden in der Halle verteilt stehen.

### **Körperkontakte müssen unterbleiben:**

Die Teilnehmer/innen begrüßen sich weder mit Handschlag noch mit Umarmungen. Kein Helfen und Sichern durch Trainer/innen und Mittrainierende. (Hilfeleistung ist zum Schutz der Athleten/innen erlaubt, wenn der/die Trainer/in erkennt, dass der/die Athlet/in Schaden nehmen könnte). Daher riskante und nicht beherrschte Elemente vermeiden. Ebenso werden keine Partnerübungen im Training durchgeführt. Es wird sich auf Grundlagentraining konzentriert.

### **Hygieneregeln einhalten:**

Händewaschen vor und nach dem Training ist obligatorisch, während des Trainings werden Pausen zum Händewaschen eingerichtet. Ebenso wird bei jedem Wechsel der Geräte die Hände und -wenn barfuß geturnt wird - die Füße desinfiziert. Das Aufsuchen der Waschräume / Toiletten findet nur auf Aufforderung durch die Trainingsleitung und nur einzeln statt. Die Sportler/innen bringen eigene Handtücher mit.

### **Trainingsgruppen verkleinern:**

Die Gruppengröße wird auf 5 - 10 Personen (inkl. Trainer) beschränkt.

### **Umkleideräume bleiben geschlossen:**

Es ist ausschließlich der Zugang zu den Toiletten gestattet, dort gibt es auch die Möglichkeit zum Händewaschen. Ein Umkleiden vor Ort ist nicht möglich, alle Trainingsteilnehmer/innen kommen in Trainingsklamotten zum Training.

### **Fahrgemeinschaften vermeiden:**

Fahrgemeinschaften sollten vermieden 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 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 besonders darauf achten kann. Wer sich nicht gesund fühlt, bleibt dem Training fern und teilt dies auch im Vorfeld dem Trainer mit.

### **Risiken minimieren:**

Die Teilnahme am Training erfolgt freiwillig. Wer für sich ein besonderes Risiko sieht, spricht darüber mit dem Trainer.

Konkrete Umsetzung vor Ort:

### **Trainingsstart zunächst nur mit einer Gruppe**

Bevor das Training mit den jüngeren Kindern beginnt, wird zunächst die Umsetzbarkeit des Konzeptes im Trainingsbereich Leistungsturnen weiblich (13-15 Jahren) geprüft.

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

Alle Turner und Turnerinnen 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.

### **Markierungen**

Der Hintereingang, sowie der Vordereingang, der Alten Turnhalle, wird deutlich mit dem Hinweis auf Ein- und Ausgang beschriftet und gekennzeichnet.

### **Belüftung / Durchlüftung**

Die Türen werden, zu Beginn des Trainings, während des Trainings stündlich und am Ende des Trainings, geöffnet um die Halle durchlüften zu können.

### **Geräteraum und Aufbau der Geräte**

Der Geräteraum wird ausschließlich von der Trainingsleitung betreten. Geräte werden nur alleine getragen/aufgebaut. Falls das nicht möglich ist, muss ein Abstand von 2 Meter gewährleistet sein, sonst wird das Gerät nicht aufgebaut.

### **Aufgaben der Trainer vor Trainingsbeginn**

- Desinfizieren sämtlicher Türgriffe
- Aufschließen der Toilettenanlagen und Türen offen stehen lassen.
- Überprüfung, ob ausreichend Seife, Einweghandtücher und Desinfektionsmittel vorhanden ist und ggf. Nachfüllen.

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

Der Trainer/in lässt die Sportler/innen einzeln in die Halle eintreten und nimmt die Namen auf (Anwesenheitsliste). Nimmt ein/e Sportler/in erstmalig am Training teil, so lässt er sich den im Vorfeld verteilten und unterzeichneten Zettel mit der Zurkenntnisnahme der Hygieneregeln geben. Dann schickt er den/die Sportler/in zum Händewaschen.

### **Kein Aufwärmspiel**

Auf ein gemeinsames Aufwärmspiel wird verzichtet.

### **Aufwärmen**

Das Aufwärmen wird nicht wie gewohnt auf dem Bodenläufer stattfinden, sondern jede/r Turner/in nimmt sich eine Matte vom Mattenwagen und sie verteilen sich mit genügend Abstand in der Halle. Zusätzlich wird jeder ein Handtuch mitbringen, dies wird dann auf die Matte gelegt. So kann sich mit Distanz aufgewärmt werden. Auf ein gemeinsames Warmlaufen (z.B. in einem Kreis) wird verzichtet.

### **Wechsel / Desinfizieren der Geräte**

Das Wechseln der Geräte wird immer gleichzeitig stattfinden.  
Das Gerät wird nach jeder Benutzung desinfiziert.

### **Trainingsende**

Die Sportler/innen verlassen einzeln die Halle. Abschließend werden alle Türgriffe und ähnliches von der Trainerleitung desinfiziert.

### **Allgemeines (ergänzend):**

Der Trainer führt für alle Gruppen an jedem Trainingstag eine Anwesenheitsliste.

Unterschrift Abteilungsleiter Turnen und Leichtathletik:



---

Jens Ennigkeit