

## Sportart: Er+Sie Gymnastik

Trainingsort: Zahlwaldhalle, im Freien

Das erstellte Hygienekonzept orientiert sich an den Übergangsregeln des Deutschen Turnerbundes ([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 Breitensport in der TUL den Trainingsbetrieb wieder aufzunehmen. Dabei lassen sich die Vorgaben der Leitplanken des DOSB sehr gut verwirklichen. Allerdings setzt das auch die Kenntnis der Regeln durch alle Übungsteilnehmer 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 im Sportzentrum am Zahlwald, statt. Bei schlechtem Wetter fällt das Training aus und wird nicht 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.

### **Körperkontakte müssen unterbleiben:**

Die Teilnehmer begrüßen sich weder mit Handschlag noch mit Umarmungen. Es werden keine Partnerübungen im Training durchgeführt.

### **Hygieneregeln einhalten:**

Händewaschen vor und nach dem Training ist obligatorisch. Das Aufsuchen der Waschräume / Toiletten findet nur durch die Genehmigung der Trainingsleitung und nur einzeln statt. Die Sportler bringen eigene Handtücher mit. Ebenso bringen die Teilnehmer eigene Gymnastikgeräte mit.

### **Trainingsgruppen verkleinern:**

Es wird nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmer für das Training geben, die Gruppengröße wird auf 10 Personen beschränkt. Die Teilnehmer melden im Vorfeld ihr Interesse an der Trainingsteilnahme an und erhalten vom Trainer eine Zu- oder Absage für den Trainingsplatz.

### **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 kommen in Trainingskleidung zum Training.

### **Fahrgemeinschaften vermeiden:**

Fahrgemeinschaften sollten vermieden werden, außer die Mitfahrer wohnen im selben Haushalt.

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

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher gesundheitlicher und sozialer Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. Daher findet der Sport im Freien und nicht in einem der Pavillons der Zahlwaldhalle statt.

Im Vorfeld fand eine Abfrage statt, ob sich die Teilnehmer einen Übungsbetrieb im Freien mit viel Bewegung, Koordination mit viel Abstand und Gymnastik mit unseren eigenen Handgeräten vorstellen können.

Wer sich nicht gesund fühlt, bleibt dem Training für einen ausreichend langen Zeitraum fern und teilt dies auch der Übungsleiterin mit. Dies erfolgt aufgrund der engen Verbundenheit innerhalb der Gruppe sowieso bereits seit Jahren! - auch ohne Corona!

### **Risiken minimieren:**

Die Teilnahme am Training erfolgt freiwillig. Das Führen einer Anwesenheitsliste ist seit jeher obligatorisch. Wer für sich ein besonderes Risiko sieht, hat im Vorfeld seine Teilnahme verneint.

## Konkrete Umsetzung vor Ort:

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

Alle Teilnehmerinnen erhalten vor dem ersten Training einen Informationszettel mit den Hygiene-Maßnahmen und der Information zum Trainingsablauf. Dieser Zettel muss bei der ersten Trainingsteilnahme unterzeichnet mitgebracht werden. Ohne Abgabe deszettels ist keine Trainingsteilnahme möglich.

### **Aufgaben der Trainerin vor Trainingsbeginn**

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

### **Aufgaben der Trainerin zum Trainingsbeginn**

Die Trainerin lässt die Teilnehmer einzeln ins Sportzentrum eintreten und nimmt die Namen auf (Anwesenheitsliste). Nimmt ein Sportler erstmalig am Training teil, so wird ihm den im Vorfeld verteilten und unterzeichneten Zettel mit der Zur-Kennntnisnahme der Hygieneregeln übergeben. Dann wird der Sportler zum Händewaschen geschickt.

### **Trainingsablauf:**

Bewegung:

Beim Laufen und Gehen auf der Rundbahn müssen mit Blick auf die Aerosol-Verteilung größere Sicherheitsabstände zwischen Sportlern eingehalten werden.

Koordination und Gymnastik mit und ohne Handgerät:

Die Teilnehmer halten einen Abstand von mindestens 2 Metern nach vorne und hinten, sowie links und rechts.

Gymnastik mit dem Handgerät:

Es werden nur persönliche Geräte eingesetzt.

### **Trainingsende**

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



**Allgemeines (ergänzend):**

Die Übungsleiterin führt für die Gruppe an jedem Trainingstag eine Anwesenheitsliste.

Eine Anmeldung zum jeweiligen Training erfolgt vorab per Mail oder telefonisch bei der Übungsleiterin.

Unterschrift Abteilungsleiter und Corona-Beauftragter Turnen und Leichtathletik:

---

Jens Ennigkeit