

Sportart: Frauengymnastik (AT)

Trainingsort: Alte Turnhalle

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) 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:

Distanzregeln einhalten:

In der Halle muss ein genereller Abstand von mindestens 2 Meter eingehalten werden. Während des Trainings wird ein Abstand von 2 bis 4 Meter empfohlen. 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. Das Training selbst findet ausschliesslich im Umfang der Hallenmatten (Größe: 183 x 60 x 0,6 cm) statt.

Körperkontakte müssen unterbleiben:

Die Teilnehmer begrüßen sich weder mit Handschlag noch mit Umarmungen. Ebenso werden keine Partnerübungen im Training durchgeführt. Der Trainingsablauf sieht ohnehin keinen Körperkontakt vor.

Hygieneregeln einhalten:

Händewaschen vor und nach dem Training ist obligatorisch, während des Trainings werden Pausen zum Händewaschen eingerichtet. Das Aufsuchen der Waschräume / Toiletten findet nur durch die Genehmigung der Trainingsleitung und nur einzeln statt. Die Sportler bringen eigene Handtücher mit.

Trainingsgruppen verkleinern:

Es wird nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmer für das Training geben, die Gruppengröße wird auf 5 bis 10 Personen 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 kommen in Trainingskleidung zum Training.

Fahrgemeinschaften vermeiden:

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

Markierungen:

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

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.

Corona-Virus
Wer gehört eigentlich zur Risikogruppe?

Ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen müssen sich besonders schützen.

geschwächtes Immunsystem

Asthma

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Diabetes

chronische Lebererkrankungen

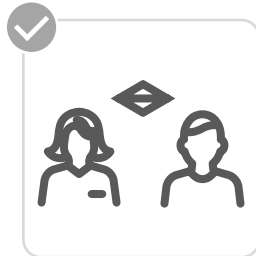
Krebs

Quelle: Robert-Koch-Institut

Risiken minimieren:

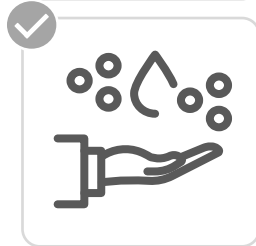
Die Teilnahme am Training erfolgt freiwillig. Wer für sich ein besonderes Risiko sieht, spricht darüber mit dem Trainer.

So schützen Sie sich und andere:



Abstand halten

Ältere Menschen durch genügend Abstand schützen
Beim Anstehen Abstand halten
Bei der Veranstaltung 2,0 m Abstand halten



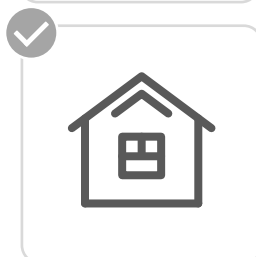
Gründlich Hände waschen



Hände schütteln und Kontakt vermeiden



**In Taschentuch oder
Armbeuge husten und niesen**



Bei Fieber und Husten zu Hause bleiben

Kontaktieren Sie Ihre Hausarztpraxis per Telefon oder
wenden sich an die Telefonnummer 116117 des
Ärztlichen Bereitschaftsdienstes und besprechen Sie das
weiter Vorgehen.

Quellen:

www.bundesgesundheitsministerium.de

www.who.int

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
- Desinfektion der Hallenmatten

Aufgaben der Trainerin zum Trainingsbeginn

Die Trainerin lässt die Teilnehmer einzeln in die Sporthalle 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 Zurkenntnisnahme der Hygieneregeln übergeben. Dann wird der Sportler zum Händewaschen geschickt.

Belüftung / Durchlüftung:

Die Türen werden zu Beginn des Trainings, während des Trainings stündlich und am Ende des Trainings geöffnet, um die Halle mit ausreichend Frischluft durchfluten zu können.

Trainingsablauf:

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

Wechsel / Desinfizieren der Geräte

Im Kontext der Frauengymnastik kommen Handgeräte nur selten zum Einsatz. Sollte doch ein Handgerät zum Einsatz kommen, wird das Gerät nach jeder Benutzung ebenso desinfiziert wie die genutzten Hallenmatten.

Trainingsende

Im Anschluss an das Training waschen alle Spieler einzeln ihre Hände in der Toilettenanlage. Die Sportler 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.
Eine Anmeldung zum jeweiligen Training erfolgt vorab per Mail oder telefonisch bei der Trainerin.

Unterschrift Abteilungsleiter und Corona-Beauftragter Turnen und Leichtathletik:

Jens Ennigkeit