

## Sportart: Step Aerobic

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](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 gerade für Step Aerobic sehr gut verwirklichen. 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. 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 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 maximal 15 Personen beschränkt.

**Umkleieräume 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 Trainingsklamotten zum Training.

**Fahrgemeinschaften vermeiden:**

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

**Markierungen:**

Der Eingang und Ausgang der Alten Turnhalle ist deutlich mit dem entsprechenden 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.

**Risiken minimieren:**

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

## Konkrete Umsetzung vor Ort:

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

Alle Teilnehmerinnen und 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 mitgebracht werden (bei Minderjährigen vom Sportler und einem Erziehungsberechtigten). 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:**

Der Trainer lässt die Sportler 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.

### **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:**

Die Steps werden vom Trainer vor Beginn des Trainings in der Halle aufgestellt. Die Matten für die Übungsstunde bereitgelegt. Für die Benutzung der Matten bringen die Teilnehmerinnen ein großes Handtuch mit. Nach dem Training werden die Steps und Matten desinfiziert und vom Trainer weggeräumt. Ein entsprechendes Zeitfenster dafür wird von der Übungsstunde zur Verfügung gestellt.

**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.

Unterschrift Abteilungsleiter und Corona-Beauftragter Turnen und Leichtathletik:



---

Jens Ennigkeit