

Sportart: Er+Sie Gymnastik ab 60 Jahre

Trainingsort: Zahlwaldhalle, im Freien

Das erstellte Hygienekonzept orientiert sich an den Übergangsregeln des Deutschen Turnerbundes und ist auf die besonderen Gegebenheiten der Abteilung Turnen und Leichtathletik in der SKG Roßdorf 1877 e.V. angepasst.

Vorwort:

Die Gemeinde teilt mit, dass aufgrund der sinkenden Inzidenz für den Landkreis Darmstadt-Dieburg ab dem 28.05.2021 die „Stufe 2“ des von Bund und Ländern beschlossenen Stufenplan in Kraft tritt. Daher plant die Gemeinde Roßdorf die Öffnung ihrer öffentlichen Einrichtungen ab Dienstag, dem 01.06.2021.

Regelungen für Outdoor: Jugend und Erwachsene Stufe 2

Individualsport ist in Gruppen von max. 10 Personen möglich. Geimpfte und Genesene zählen nicht mit.

Regelungen für Indoor: kontaktfreier Sport Stufe 2

Individualsport ist in Gruppen von max. 10 Personen möglich. Geimpfte und Genesene zählen nicht mit.

Das Training findet ausschließlich im Freien, im Stadion im Sportzentrum am Zahlwald, statt. Bei schlechtem Wetter findet das Training Online statt.

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.

Größe der Trainingsgruppe:

Die Teilnehmer sind alle über 65 Jahre. Die meisten sind bereits zum zweiten Mal geimpft. Zehn Gruppenteilnehmer haben die zweite Impfung noch nicht erhalten, dies ändert sich bis zum 10. Juli 2021. Ferner ist auch die Übungsleiterin vollständig geimpft.

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:

Verteilung der Hygiene-Maßnahmen im Vorfeld

Alle Teilnehmerinnen erhalten vor dem ersten Training einen Informationszettel mit den Hygiene-Maßnahmen und der Information zum Trainingsablauf.

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, erhält er zur Kenntnisnahme die Hygieneregeln.

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