

## Sportart: Gesundheitssport „Fit – aber richtig“

Trainingsort: Alte Turnhalle

Das erstellte Hygienekonzept orientiert sich an den Übergangsregeln für den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben im Bereich GYMWELT – Fitness und Gesundheitssport des Deutschen Turnerbundes ([https://cdn.dosb.de/user\\_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/DTB-Empfehlungen\\_Fitness-\\_und\\_Gesundheitssport\\_20200714.pdf](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Corona/UEbergangsregeln/DTB-Empfehlungen_Fitness-_und_Gesundheitssport_20200714.pdf)) und ist auf die besonderen Gegebenheiten der Abteilung Turnen und Leichtathletik in der SKG Roßdorf 1877 e.V. angepasst.

### **Vorwort**

Nach der stufenweise Freigabe des Vereinssports durch die Landesregierung Hessen am 04.03.2021 plant der Bereich Gesundheitssport 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 1,5 Meter eingehalten werden. Während des Trainings wird ein Abstand von 2 bis 4 Meter empfohlen. Bei zunehmender Trainingsintensität wird der Abstand vergrößert. Der Trainer koordiniert ebenfalls den Gang zur Toilette bzw. zum Händewaschen, damit es zu keinen Engpässen bzw. Staubildungen kommt. Jeder bekommt einen Platz auf einer Bank (3 Personen pro Bank) zugewiesen. Dort können die Sportsachen abgelegt, sowie die Trinkpausen mit Abstand gewährleistet werden. Die Bänke werden in der Halle verteilt stehen.

### **Körperkontakt**

Das Training wird kontaktfrei durchgeführt, d.h. auf Partnerübungen und Übungen mit Körperkontakt in der Gruppe wird verzichtet. Die Korrektur durch den Trainer erfolgt nur verbal.

### **Hygieneregeln einhalten**

Händewaschen vor und nach dem Training ist obligatorisch, während des Trainings werden Pausen zum Händewaschen eingerichtet. Die Teilnehmenden werden gebeten, eigene Trainingsmatten oder ein ausreichend großes Badehandtuch zum Überlegen der Trainingsmatte mitzubringen. Trainingsmatten, die nicht selbst mitgebracht wurden, werden durch das Desinfektionsmittel gereinigt. Auf die Nutzung von Kleingeräten wird verzichtet, ggf. werden eigene Trainingsmaterialien genutzt, die die Teilnehmenden selbst mitbringen.

Das Aufsuchen der Waschräume / Toiletten findet nur auf Aufforderung durch die Trainingsleitung und nur einzeln statt. Die Teilnehmenden bringen eigene Handtücher mit.

### **Gruppengrößen**

Die Gruppengröße inklusive des/der Trainer besteht aus maximal 10 Personen, wobei vollständig Geimpfte und Genesene, wie offiziell definiert, sowie Sportler, die 14 Jahre oder jünger sind, nicht zur Gruppenstärke hinzugerechnet werden. Der potenzielle Nachweis wird von den Teilnehmern gegenüber dem Trainer erbracht. Zur Trainingsteilnahme melden sich die Sportler im Vorfeld beim Trainer an.

### **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, da ein Einbahnstraßensystem nicht gewährleistet werden kann. Alle Trainingsteilnehmer/innen kommen in Trainingskleidung zum Training.

### **Fahrgemeinschaften vermeiden**

Auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Trainingsort wird verzichtet.

### **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 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 Teilnehmenden 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.

### **Markierungen**

Der Zugang zu den Sportstätten ist durch die Gemeinde geregelt. Beschilderungen und Markierungen weisen die Ein- und Ausgänge sowie eventuelle Laufwege aus.

### **Belüftung / Durchlüftung**

Die Türen werden zu Beginn des Trainings geöffnet, bleiben während des Trainings geöffnet und werden in ruhigen Entspannungsphasen für maximal 10 Minuten geschlossen. Am Ende des Trainings ist die Halle abermals gut zu durchlüften.

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

Der Geräteraum wird ausschließlich von der Trainingsleitung betreten. Die vom Trainer aus dem Geräteraum entnommenen Geräte können durch die Teilnehmer am benötigten Ort auf- und abgebaut werden, sofern die Abstandsregeln eingehalten werden.

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

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

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

Der/die Trainer/in lässt die Teilnehmenden einzeln in die Halle eintreten und nimmt die Namen auf (Anwesenheitsliste). Nimmt ein Sportler erstmalig am Training teil, so wird ihm der im Vorfeld an die anderen Teilnehmer verteilte Zettel mit der Zur-Kennntnisnahme der Hygieneregeln übergeben. Dann werden die Teilnehmenden zum Händewaschen geschickt.

### **Während des Trainings**

Die Teilnehmenden suchen sich einen Platz in der Halle, an dem sie die geltenden Abstandsregel einhalten können.

### **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 und Corona-Beauftragter Turnen und Leichtathletik:



---

Jens Ennigkeit