

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) 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.

Teilnahme nur mit Negativnachweis

Die aktuell gültige Coronavirus-Schutzverordnung (CoSchuV) erlaubt das Betreten von Innenräumen der Sportstätten nur mit einem gültigen Negativnachweis*. Eine Teilnahme am Training in den Sporthallen ist daher nur für geimpfte, genesene oder getestete Personen möglich. Dies gilt sowohl für Trainer/innen als auch für alle Teilnehmer/innen ab 6 Jahren. Der/die Trainer/in ist verpflichtet, den Negativnachweis* zu kontrollieren und gemeinsam mit der Teilnehmerliste, die im Rahmen der Kontaktnachverfolgung geführt wird, festzuhalten. Daher verbleibt das Zertifikat des Testergebnisses bei dem Nachweispflichtigen und muss für mindestens vier Wochen aufbewahrt werden.

- Als geimpft gelten Personen, die ein gültiges Zertifikat über einen vollständigen Impfschutz vorlegen.
- Als genesen gelten Personen, die ein gültiges Zertifikat über eine Corona-Erkrankung, die mindestens 1 Monat aber nicht länger als 6 Monate zurückliegt, vorlegen.
- Als getestet gelten Personen, die ein gültiges Zertifikat über ein negatives Testergebnis (PCR- oder Antigen-Schnelltest) vorlegen. Im Fall eines PCR-Tests darf dieses nicht älter als 48 Stunden, im Fall eines Schnelltests nicht älter als 24 Stunden sein. Selbsttests sind nicht zulässig. Bei Kindern und Jugendlichen wird das sogenannte „Testheft“ aus der Schule anerkannt, weil dadurch der Nachweis der Teilnahme an einer regelmäßigen Testung im Rahmen eines verbindlichen Schutzkonzepts erbracht wird.

* Erläuterung zur Nachweispflicht: „Zur Nachweisführung ist ein Nachweis gemeinsam mit einem amtlichen Ausweispapier im Original vorzulegen.“

Gruppengröße

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.

Umkleide-/Duschräume/Toiletten

Ob die Umkleide-/Duschräume genutzt werden dürfen, ist durch die Gemeinde geregelt. Ist die Nutzung erlaubt, ist ein Mindestabstand von 1,5 Metern einzuhalten, in den Duschräumen ist der Aufenthalt von maximal 2 Personen gestattet. Der Zugang zu den Toiletten ist jederzeit gewährleistet, dort gibt es auch die Möglichkeit zum Händewaschen. Falls ein Umkleiden vor Ort nicht möglich sein sollte, kommen alle Trainingsteilnehmer in Sportkleidung 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