

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/DTB-Empfehlungen_DTBSportarten_20200714.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 04.03.2021 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.

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

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

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.

Markierungen

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

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