



## MITGLIEDER-/TEILNEHMER-INFORMATION ZUR WIEDERAUFNAHME DES SPORTBETRIEBS IM TURNERBUND 1904 NECKARSTEINACH ab 29.09.2020

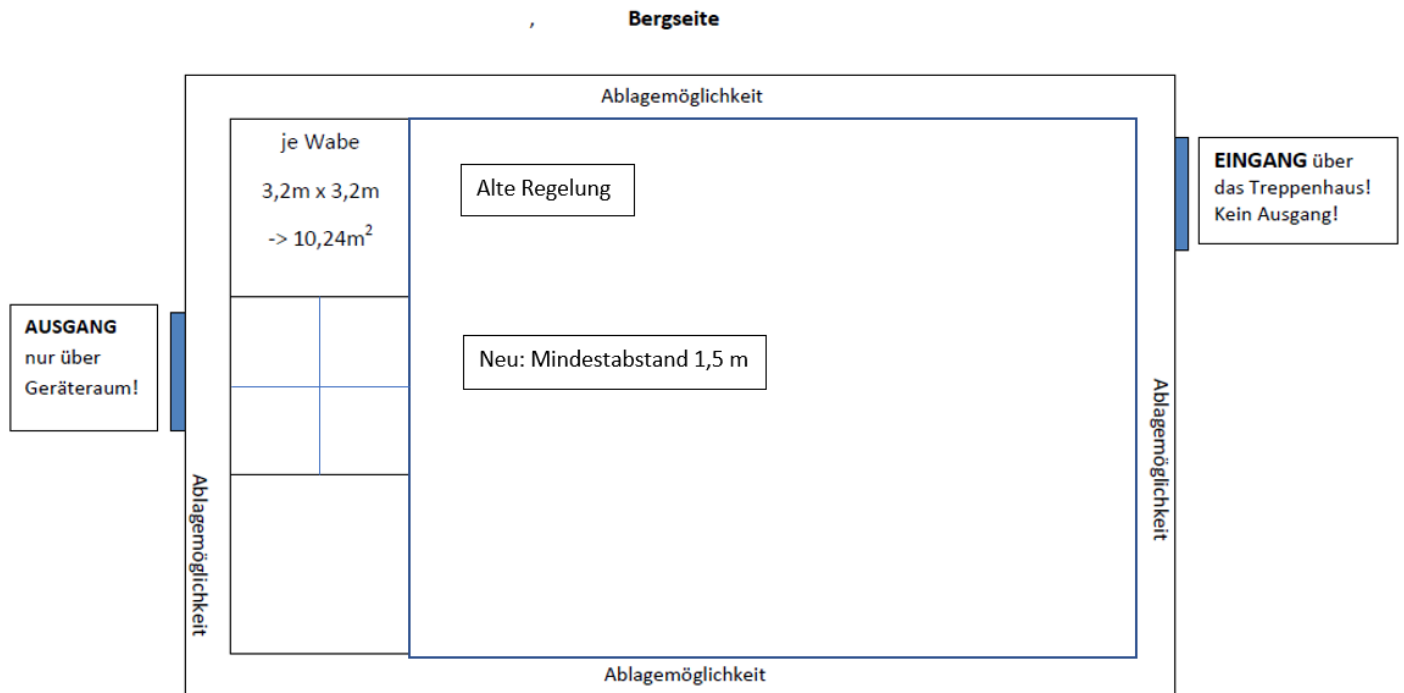
### A: ALLGEMEINES

Sehr geehrte Mitglieder und Kursteilnehmer\*innen,

nach einigen Wochen Corona bedingter Pause und verschiedenen Anlaufkonzepten, freuen wir uns über weitere Lockerungen im Trainingsbetrieb. Dennoch gilt es nach wie vor, die Auflagen der Landesregierung, des DOSB und des BTB sehr genau einzuhalten, damit sich das Virus nicht wieder stärker ausbreitet. Damit das Risiko möglichst gering ist, haben wir ein Konzept für die Stangenberghalle erarbeitet, mit dem wir das sicherstellen wollen. Neben dem Raumkonzept gibt es auch entsprechende Abstands- und Hygieneregeln sowie Rahmenbedingungen für das Training. Für uns alle ist es nun wichtig, dass sich alle Teilnehmer\*innen auch an diese Spielregeln halten, weshalb wir Euch mit diesem Informationsschreiben über die Regeln informieren wollen.

#### RAUMKONZEPT

Stangenberghalle



Auf dem Hallenboden sind Markierungen, die Parzellen von je ca. 10qm ausweisen, so wie die Corona Verordnung vom 1. Juli es vorschrieb. Inzwischen gilt:

Während der gesamten Trainings- und Übungseinheiten soll ein Abstand von **mindestens 1,5 Metern zwischen sämtlichen anwesenden Personen eingehalten werden**; davon ausgenommen sind für das Training oder die Übungseinheit übliche Sport-, Spiel- und Übungssituationen. Soweit durchgängig oder über einen längeren Zeitraum ein unmittelbarer Körperkontakt erforderlich ist, sind in jedem Training oder jeder Übungseinheit möglichst feste Trainings- oder Übungspaare zu bilden.

## **B: HYGIENEKONZEPT**

Damit sich alle Teilnehmer\*innen an die Regelungen halten, ist es wichtig, dass Ihr euch diese vorab zu Hause durchlest. Sollten sich im konkreten Trainingsbetrieb Teilnehmer\*innen nicht an die Regeln halten, sind die Trainer\*innen angehalten die Sportler\*innen daran zu erinnern. Bei wiederholten Verstößen gegen die Regeln müssen die Teilnehmer\*innen vom Training ausgeschlossen werden.

Folgende Regeln wurden für den Trainingsbetrieb fixiert:

1. Regelmäßige Desinfektion der Hände durch die Teilnehmer\*innen
  - Beim Zutritt auf das Sportgelände
  - nach dem Toilettengang
  - ggf. in der Pause
2. Regelmäßige Desinfektion (nach jeder Trainingsgruppe)
  - Kleingeräte (Ball, Kleingeräte, kleine Matten etc.), Ablageflächen und Türgriffe, Handläufe, etc. werden nach jeder Gruppe desinfiziert.
  - Großgeräte (Kasten, Barren, Weichbodenmatten) werden alle 6-8 Wochen desinfiziert.
3. Toiletten
  - Toiletten sind während der Nutzungszeiten der Anlage geöffnet. Sie werden regelmäßig gereinigt und desinfiziert.
  - Es ist von den Teilnehmern\*innen sicherzustellen, dass sich während der Toilettenbenutzung nur eine Person pro Toilettenraum aufhält.
4. Umkleiden und Duschen
  - In den Umkleiden und Duschen soll der Mindestabstand von 1,50m eingehalten werden. Da dies bei uns nur schwer möglich ist, bitten wir darum möglichst schon in Sportkleidung zu kommen.
5. Laufwege
  - Zum Betreten und Verlassen des Sportgeländes müssen verschiedene Ein- und Ausgänge benutzt werden (vgl. Raumkonzept).
  - Ein- und Ausgänge sind durch Pfeile und Schilder gekennzeichnet.
  - Die Teilnehmer\*innen haben erst dann die Erlaubnis die Sportstätte zu betreten, wenn eine Freigabe durch den Trainer/die Trainerin erfolgt. Sollte das Sportgelände noch geschlossen sein, so haben die Wartenden auf die Abstandsregel zu achten.
6. Gruppenwechsel - Die verschiedenen Trainingsgruppen sollten sich nicht begegnen:
  - (bringende bzw. abholende Eltern müssen ebenfalls Abstand untereinander wahren.)
  - (die Aufsichtspflicht von Minderjährigen muss dabei jederzeit gewährleistet bleiben.)
  - auf zügiges Verlassen des Trainingsgeländes wird hingewiesen.
  - die folgende Trainingsgruppe darf das Sportgelände erst betreten, wenn die vorhergehende Trainingsgruppe das Gelände vollständig verlassen hat.
7. Abstand halten
  - Der jeweils gesetzlich vorgegebene Mindestabstand (derzeit 1,5 m) ist von allen Teilnehmern\*innen immer einzuhalten, sowohl beim Betreten als auch Verlassen des Sportgeländes.
  - Während der Trainingsstunde ist der Abstand wenn möglich immer einzuhalten. Im Kinder- und Jugendbereich sollen daher großzügige Bewegungslandschaften in der ganzen Halle verteilt aufgebaut werden. Jedem sollte klar sein, dass der Abstand zwischen Kindern schwerer einzuhalten ist. Auch zum

Übungsleiter wird der Abstand nicht immer eingehalten werden können, denn auf die Hilfestellung durch den Übungsleiter kann nicht verzichtet werden.

- Eine Mund-Nasen-Bedeckung ist beim Betreten und Verlassen der Halle freiwillig. Den Eltern der Pampersrocker und Turnkrümel wird das Tragen einer Maske beim Betreten und Verlassen der Halle empfohlen.

#### 8. Eigenes Equipment der Sporttreibenden

- Das Mitbringen eines großen Handtuchs zur Unterlage oder noch besser eine eigene Isomatte ist bei Fitness-Kursen verpflichtend.
- In Absprache mit dem/der Trainer\*in können für das Training benötigte Spiel- und Handgeräte bzw. Trainingsmaterialien (z.B. Bälle, Yoga-Matten, etc.) mitgebracht werden.

#### 9. Lüftung

- Solange es draußen noch warm genug ist, werden während der Trainingseinheiten alle Türen offengelassen, sodass ein Luftzug entsteht.
- Wenn es für ein dauerhaftes Lüften draußen zu kalt wird, so soll alle halbe Stunde für 5 Minuten stoßgelüftet werden.
- Während des Gruppenwechsels sind grundsätzlich alle Türen zu öffnen, sodass wieder ein Luftzug entstehen kann.

## C: TRAININGSGRUPPENKONZEPT

### 1. Größe

**In Gruppen bis zu 20 Personen** können die für das Training oder die Übungseinheit üblichen Sport-, Spiel- oder Übungssituationen ohne die Einhaltung des ansonsten erforderlichen Mindestabstands durchgeführt werden.

In Sportarten, in denen durchgängig oder über einen längeren Zeitraum ein unmittelbarer Körperkontakt erforderlich ist (z. B. Paartanz), sind jedoch möglichst feste Trainings- oder Übungspaare zu bilden.

Bei Trainings- und Übungseinheiten, in denen durch Beibehaltung eines individuellen Standorts oder durch eine entsprechende Platzierung der Trainings- und Übungsgeräte der Mindestabstand von 1,5 Metern durchgängig eingehalten wird (z.B. Yoga auf persönlichen Matten, Training an feststehenden Geräten, Circuit Training), gibt es keine Vorgabe zur maximalen Größe der Trainings- oder Übungsgruppe. Bei diesen Angeboten sind, sofern der Mindestabstand jederzeit eingehalten werden kann, **Gruppengrößen von über zwanzig Personen gestattet**.

Wir lassen die Markierungen für 18 Teilnehmer vorerst in der Halle als Orientierungshilfe.

Für die Pampersrocker und Turnkrümel gilt: 1 Elternteil+ 1Kind= 1 Person

### 2. Trainingsinhalte

- Die Trainingsinhalte, die unter den gegebenen Umständen und Raumvorgaben trainiert werden dürfen, sind in den Empfehlungen der jeweiligen Sportfachverbände festgelegt. Die Trainer\*innen müssen sich an diesen Empfehlungen orientieren. Dabei steht die Gesundheit des Teilnehmers immer im Vordergrund.
- Hochintensive Ausdauerbelastungen (z.B. HIT-Training etc.) sind in geschlossenen Räumen nicht mehr ausdrücklich untersagt. Der BTB empfiehlt jedoch dringendst Trainingseinheiten dieser Art weiterhin auf einem Freiluftsportgelände durchzuführen, da die Atemfrequenz deutlich

erhöht ist und das Ansteckungsrisiko steigt. Sollte keine Freiluftalternative gegeben sein, kann das Training unter Einhaltung der Vorgaben (ausreichende Belüftung und angemessene Größe der Räumlichkeit) auch drinnen stattfinden. Ein verantwortlicher Umgang mit der Situation wird vorausgesetzt.

### 3. Personenkreis

- Es dürfen ausschließlich die Übungsleiter\*innen/Trainer\*innen sowie die Teilnehmenden anwesend sein (keine Eltern, keine Zuschauenden),
- Die Teilnahme von Risikogruppen (gemäß Definition des Robert Koch-Institutes) am Sportbetrieb sollte mit Sorgfalt abgewogen werden (betrifft Übungsleiter\*innen und Teilnehmende).
- Es sind grundsätzlich alle Personen besonders zu schützen.

### 4. Anwesenheitsliste

- Bei Erstteilnahme am Trainings- und Übungsbetrieb ist ein Fragebogen mit Namen, Geburtsdatum, Adresse, Telefonnummer, e-mail und Fragen zum Kontaktrisiko und Symptomen auszufüllen.
- In jeder weiteren Trainingsstunde ist eine Anwesenheitsliste durch den/die Übungsleiter\*in zu führen, damit bei einer möglichen Infektion eines Sporttreibenden oder eines\*r Übungsleiter\*in die Infektionskette zurückverfolgt werden kann. Beim Auftreten eines positiven Falls werden die Daten an das Gesundheitsamt weitergegeben!
- Der Fragebogen für die Erstteilnahme ist beim 1. Training ausgefüllt mitzubringen und bei den folgenden Trainingsstunden sollte ein Kugelschreiber zum Eintragen in der Anwesenheitsliste mitgebracht werden.
- Bei Gruppen mit minderjährigen Teilnehmern führt der Übungsleiter selbst die Anwesenheitsliste.

### 5. Gesundheitsprüfung

- Nur gesunde und symptomfreie Sporttreibende nehmen am Training teil. Andernfalls ist eine Teilnahme nicht möglich.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen (gerechnet ab dem Tag der Erkrankung) und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen. Der/die Übungsleiter\*in hat dies vor jedem Training abzufragen.

## **D: TRAINING IM FREIEN**

Beim Training im Freien sind grundsätzlich die gleichen Regeln wie in der Halle einzuhalten, d.h. die Abstandregeln von mindestens 1,5 m bestehen auch hier. Allerdings sollte bei Übungen in Bewegung, wie z.B. beim Lauftraining möglichst ein Abstand von 2 – 4 m eingehalten werden.

Solltet Ihr Fragen haben, wendet Euch bitte zunächst an Eure Trainer oder direkten Ansprechpartner in der Abteilung/im Verein. Auf diesem Wege sagen wir Euch allen schon jetzt Danke dafür, dass Ihr diese nicht alltägliche Situation so annehmt. Wollen wir hoffen, dass sich die Situation in den nächsten Wochen weiter entspannt, dabei unsere Teilnehmer, Sportler und Mitglieder gesundheitlich geschützt bleiben, Ihr aber auch das lang ersehnte gute Gefühl beim und nach dem Sporttreiben wieder spürt. Denn auch das ist ein wichtiger Baustein, gesund zu bleiben.

Mit der Teilnahme am Sportangebot seid Ihr einverstanden, dass der Turnerbund 1904 Eure Daten im Falle einer Corona-Infektion in der Gruppe an das Gesundheitsamt weitergeben darf.