

Konzept zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes

Abteilung Turnen des TV Obing



1. Hygiene:

Die allgemeinen Hygiene- und die geltenden Abstandsregeln werden eingehalten!

1. Hygieneartikel für die Turner + Übungsleiter

- a) Hand-Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt)
Hände und Füße sind sofort bei Zutritt zum Trainingsgelände/Halle zu desinfizieren und nach jeder Pause sowie nach dem Toilettengang.
- b) Seife
wird nach jedem Toilettengang verwendet
- c) Einmal-Papiertücher

2. Desinfektion der Sportgeräte / Turnhalle / Toiletten

Die Sportgeräte, die privaten Ablageflächen, Toiletten, Türgriffe und Handläufe werden nach jeder Trainingsgruppe durch den Übungsleiter desinfiziert.

3. Umkleiden und Duschräume

Diese bleiben geschlossen, bis der normale Trainingsbetrieb wiederhergestellt ist.

4. Laufwege

Über die Laufwege am Sportplatz werden die Trainingsgruppen vorab durch die Übungsleiter informiert. Die Halle wird in zwei Hälften geteilt und ist jeweils durch einen separaten Eingang zu betreten (Halle 1 / Eingang Nordseite unten und Halle 2 (kleiner Teil) / Eingang Westseite oben, Trep-penabgang hinten durch Umkleiden). Die Einteilung erfolgt dann durch den jeweils gültigen Trainingsplan.

5. Gruppenwechsel

Die verschiedenen Trainingsgruppen dürfen sich nicht begegnen. Hierzu wird ein Trainingsplan erstellt und an alle beteiligten Turner und Übungsleiter verteilt.

- a) Die jeweiligen Übungsleiter sorgen dafür, dass die Sporttreibenden nicht gemeinsam den Sportplatz / die Halle betreten.
- b) Eltern werden gezielt informiert, so dass auch vor der Halle der Abstand eingehalten wird und ein Treffen der Sporttreibenden auch vor und nach dem Training unterbleibt.
- c) Die Aufsichtspflicht der Minderjährigen muss gewahrt werden
- d) Es erfolgt ein versetzter Trainingsbetrieb mit längeren Pausen zum Lüften und Desinfizieren.

6. Abstand halten

Der gesetzlich vorgeschriebene Mindestabstand ist immer einzuhalten, sowohl beim Betreten als auch beim Verlassen des Sportgeländes / Halle. Dies wird an alle Turner und Trainingsleiter kommuniziert.

- a) Während des Trainings erhöht sich der Mindestabstand durch die körperliche Aktivität:
 - Outdoor: auf 2 Meter
 - Indoor: auf 4 Meter
- b) Die Ablage des persönlichen Equipments inkl. Trinkflasche erfolgt in einer pro Person ausgewiesenen Zone. Dieser Bereich wird in der Sporthalle durch Hula-Hoop-Reifen gekennzeichnet.
- c) Die Pausen finden in zugeteilten Bereichen statt (identisch der privaten Ablageflächen).

- d) Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet, dies wird den Turnerinnen und Eltern mitgeteilt.
- e) Die Nutzer der Halle haben beim Betreten und Verlassen der Sportanlage, beim Durchqueren von Eingangsbereichen, bei der Entnahme und dem Zurückstellen von Sportgeräten, sowie in den Sanitärbereichen (WC-Anlagen) eine geeignete Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen.

7. Eigenes Equipment

Es kann mitgebracht werden:

- Outdoor: Yoga-/Gymnastikmatte, andere Trainingsmaterialien (Thera-Band, Hanteln), Trinkflasche, Handtuch, Jacke
- Indoor: Trinkflasche, Handtuch, Jacke, Schuhe

2. Konzeption der Trainingsgruppen:

Es wird ein gesonderter Trainingsplan (Anlage1) erstellt.

Hier ist aufgeführt: Auf-/Abbauzeit und eingeteilte Personen, die Gruppen, die Übungszeiten und die zugeordneten Übungsleiter.

1. Größe der Trainingsgruppen (siehe separater Trainingsplan / Anlage 1)

- a) Grundsätzlich werden die Trainingsgruppen stark verkleinert, um Infektionsketten so niedrig wie möglich zu halten.
- b) Die behördlichen Vorgaben werden zu jeder Zeit beachtet. Die sportbereichsspezifischen DTB-Übergangsregeln bezüglich der Gruppengröße für die jeweilige Sportart werden eingehalten.
- c) Die Empfehlung, pro 20 bis 40 qm nicht mehr als eine Person zuzulassen, wird ebenfalls berücksichtigt.

2. Trainingsstunde im Freien

- a) Es dürfen keine Sportgeräte oder Matten aus der Halle mitgenommen werden. Ein Mitbringen von privaten Matten der Turner ist erlaubt und gewünscht.
- b) Ein Aufbau von z.B. Kraftzirkeln erfolgt vor dem Training, der Abbau erst nach dem Training.
- c) Bei Stationstraining ist nur ein Sporttreibender an einer Station und es bilden sich keine Warteschlangen.
- d) Jeder hat seine eigene Matte.
- e) Hilfestellung durch den Übungsleiter darf nicht durchgeführt werden.
- f) Partnerübungen sind nicht erlaubt.
- g) Die Trainingsmaterialien sind nach jeder Gruppe zu desinfizieren.
- h) Pausen sind nur im zugewiesenen Bereich und mit den Abstandsregeln abzuhalten.
- i) Hände sind sofort bei Zutritt zum Trainingsgelände zu desinfizieren

3. Training in der Halle

- a) Sofort nach Betreten der Halle müssen Hände und Füße der Turner und Übungsleiter desinfiziert werden.
- b) Die Sporthalle wird durch Offenhalten der Türen vor jedem Training gelüftet.
- c) Die Abstandsregeln sind zu beachten und erhöhen sich im Trainingsbetrieb in der Halle auf 2 - 4 Meter.
- d) Der Aufbau erfolgt vor Eintreffen der ersten Turngruppe und der Abbau erst nach dem Verlassen der letzten Turngruppe. Es kommt nicht zum Zusammentreffen mit den Turnern.
- e) Es ist keine Hilfestellung erlaubt, daher werden nur bereits beherrschte Elemente geübt.
- f) Körperkontakte müssen durch passende Trainingsformen vermieden werden.

4. Einteilung (siehe separater Trainingsplan / Anlage 1)

- a) Personen, die im gleichen Haushalt leben (z.B. Geschwister) sollen miteinander trainieren.
- b) Es werden feste Trainingsgruppen gebildet, die beibehalten werden.
- c) So weit als möglich werden die Übungsleiter den jeweiligen Trainingsgruppen zugeteilt und ein Trainingsleiter betreut nicht mehr als 5 Trainingsgruppen.

5. Personenkreis

- a) Es sind an der Sportstätte / Sporthalle nur die Turner und die Übungsleiter anwesend. Eltern und Zuschauer dürfen nicht zum Trainingsgelände / Sporthalle.
- b) Personen aus Risikogruppen entscheiden selbst über die Teilnahme.

6. Anwesenheitsliste

- a) Bei jeder Trainingsstunde wird eine Anwesenheitsliste mit folgenden Angaben geführt:
 - Abteilung
 - Trainingsgruppe
 - Datum
 - Trainingszeitraum
 - Trainingsort
 - Name des Übungsleiters + Unterschrift
 - Vorname, Name der Teilnehmer
 - Bemerkungen

So ist bei einer Infektion die Infektionskette nachzuvollziehen.

- b) Die Anwesenheitsliste ist nach jedem Training bei der Abteilungsleitung abzugeben.
- c) Für einen Corona-Verdachtsfall haben wir einen Maßnahme Bogen des RKI.

7. Gesundheitsprüfung

Vor Aufnahme des Trainingsbetriebes wird ein Gesundheitsfragebogen (Anlage 2) zum Ausfüllen an alle Teilnehmer und Übungsleiter ausgeteilt. Dieser muss spätestens zum ersten Training unterschrieben beim zuständigen Abteilungsleiter / Übungsleiter abgegeben werden.

- a) Nur gesunde und symptomfreie Personen dürfen am Trainingsbetrieb teilnehmen,
 - die aktuell bzw. in den letzten 14 Tagen keine Symptome einer SARS-CoV -Infektion (Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur ab 38° C, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen) hatten.
 - die keinen Nachweis einer SARS-CoV-Infektion in den letzten 14 Tagen hatten.
 - die in den letzten 14 Tagen kein Kontakt zu einer Person, die positiv auf SARS-CoV getestet worden ist, hatten.
- b) Der Übungsleiter wird vor jedem Training den Gesundheitszustand abfragen und dies durch Unterschrift des Übungsleiters in der Anwesenheitsliste dokumentieren.

8. Fahrgemeinschaften

Diese werden vorerst ausgesetzt, um das Risiko einer Infektion zu minimieren.

9. Erste-Hilfe

- a) Der Erste-Hilfe-Koffer wird regelmäßig kontrolliert und zusätzlich mit Mundschutz bestückt.
- b) Der Erste-Hilfe-Koffer wird zum Trainingsort mitgenommen.
- c) Erste-Hilfe wird bei gesundheitlichen Notfällen geleistet.

3. Informationspolitik:

1. Information aller Abteilungs- und Übungsleiter
 - a) Vor Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes wird der Vorstand alle Abteilungsleitungs- und Übungsleiter über die Hygienerichtlinien des Sportvereines unterrichten. Diese werden zusätzlich noch an alle Übungsleiter ausgeteilt und der Erhalt wird quittiert.
 - b) Änderungen werden sofort per Mail an die Abteilungsleitung und alle Übungsleiter versendet.
2. Information der Sporttreibenden (vor Aufnahme des Trainingsbetriebes)
 - a) Vorab erfolgt eine Information per WhatsApp und E-Mail über die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes.
 - b) Es wird ein Aushang der Hygienerichtlinie und der Leitplanken der DOSB an allen Eingängen zur Turnhalle angebracht.
 - c) Die Hygienerichtlinie wird zusätzlich an alle Turner bzw. deren Erziehungsberechtigten verteilt und der Empfang ist auf dem Gesundheitsfragebogen zu bestätigen.
 - d) Änderungen werden sofort weitergegeben und müssen ggf. wieder bestätigt werden.

4. Kontrolle der Umsetzung aller Vorgaben:

Der jeweilige Abteilungsleiter überwacht die Umsetzung regelmäßig durch:

- Austausch mit den Übungsleitern
- Kontrolle der vorhandenen Hygieneartikel
- Nachjustieren in der Planung bei Schwierigkeiten in der Umsetzung
- Bei Änderungen der Vorgaben durch die Behörden

und wird hier durch die Vorstandschaft des TVO unterstützt.

5. Anlagen:

1. Trainingsplan (Outdoor und Indoor werden noch erstellt)
2. Gesundheitsfragebogen
3. Hygienerichtlinie
4. Anwesenheitsliste