

# Wiedereinstiegskonzept zum Training im Freien des Turnvereins Hähnlein und des Sportabzeichen Stützpunktes Hähnlein (Stand: 18.05.2020)

Auf Basis der Leitplanken des DOSB, den sportartspezifischen Konzepten des DTB und unter Beachtung der gesetzlichen Vorgaben, Hygiene- und Abstandbestimmungen erstellte der Turnverein Hähnlein und der Sportabzeichen Stützpunkt Hähnlein das vorliegende Wiedereinstiegskonzept.

## **Grundsätzliches**

- Die allgemeinen Hygiene- und die Abstandsregeln sind jederzeit einzuhalten!
- Selbstverständlich:  
Nur wer in Selbstbeurteilung vollständig frei von Erkältungs- bzw. Covid-19-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen!
- Personen, bei denen Covid-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen (nach der behördlich angeordneten Quarantäne) und mit ärztlichem Attest wieder teilnehmen

## **Ziel ist es:**

**RISIKEN IN ALLEN BEREICHEN MINIMIEREN UND ANGEHÖRIGE VON RISIKOGRUPPEN BESONDERS SCHÜTZEN!**

## **1. Distanzregeln**

- Körperkontakte müssen unterbleiben
- Mindestabstand 2 - 3 Meter zwischen den anwesenden Personen sind einzuhalten. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig bemessen, Markierungen sind zu berücksichtigen
- Die Abstandsregeln sind auch beim Ankommen und Betreten sowie beim Verlassen des Geländes und in Pausen zwingend zu beachten.
- Hinweise und Korrekturen bei Übungen erfolgen durch die Übungsleiter/ Trainer ausschließlich mündlich
- Im Falle vom aufeinander folgenden Gruppen werden die Trainingszeiten angepasst, damit ein Zeitfenster (min. 15 Minuten) zwischen den Gruppen entsteht. Teilnehmer unterschiedlicher Gruppen sollen sich somit nicht begegnen
- Nach der Übungsstunde/ dem Training ist das Gelände zügig zu verlassen

## **2. Hygieneregeln**

- Einhaltung der allgemeinüblichen Hygieneregeln (Hände waschen/ desinfizieren, Nies- und Hustenetikette)
- Die Übungsleiter führen ein Hand-Desinfektionsmittel mit sich, das den Teilnehmern zur Verfügung steht
- Teilnehmer und Übungsleiter bringen ihre eigene Matte (alternativ: Decke, großes Handtuch) mit

- Die Nutzung von vereinseigenen Kleingeräten und Musikanlagen soll möglichst unterbleiben, bei Notwendigkeit der Nutzung von Kleingeräten/ Musikanlagen sind diese vor und nach Nutzung zu desinfizieren
- Der Verein stellt entsprechendes Flächen-Desinfektionsmittel zur Verfügung
- Nach Ende jeder Übungsstunde sprühen die Übungsleiter/ Trainer Türgriffe, Lichtschalter, WC, etc. mit dem bereitgestellten Flächendesinfektionsmittel ein, wenn diese genutzt wurden.
- Empfohlen wird das Mitführen einer Mund-Nasen-Maske und Schutzhandschuhen für den Fall, dass im Notfall Erste Hilfe zu leisten ist. Da es hierbei in der Regel nicht möglich ist, die Abstandsregeln einzuhalten

### 3. Organisation

- Die Gruppengrößen werden reduziert – gruppenspezifisch variiert die mögliche Teilnehmerzahl – darf jedoch 20 Teilnehmer pro Übungsstunde nicht überschreiten
- Teilnehmer dürfen nur nach vorheriger Anmeldung beim Übungsleiter an der Übungsstunde/ dem Training/ der Abnahme teilnehmen
- Teilnehmer melden sich für die Aufnahme in die Teilnehmer- und Anwesenheitsliste zu Beginn der Stunde bei ihrem Übungsleiter (Datum, ÜL/TN—Name, Kontaktdaten)
- Turnhalle und Umkleiden bleiben vorerst geschlossen
- Teilnehmer müssen in geeigneter Sportkleidung kommen
- Zugang zu Toiletten wird bei Bedarf ermöglicht (nur 1 Person pro WC-Raum)
- Die Teilnahme an den Übungsstunden/ dem Training/ der Abnahme ist nur bei Vorliegen einer „Einverständniserklärung zur Teilnahme am Sport während der Corona Pandemie“ (s. Anlage 1 bzw. Anlage 1a für Sportabzeichen) möglich
- Übungsleiter sind verpflichtet auf die Einhaltung und Hygieneregeln hinzuweisen, aufzuklären und diese durchzusetzen

#### Allgemeine Hinweise zum Trainieren im Freien:

Die Übungsstunden/ das Training findet nur bei trockenem Wetter statt. Die Entscheidung über eine evtl. wetterbedingte Absage des Trainings obliegt ausschließlich dem jeweiligen Übungsleiter/ Trainer.

Sportkleidung soll temperaturangepasst sein. Hierbei bitte auch das Thema Sonnenschutz/ Insektenschutz beachten. Zu bedenken ist auch, dass man nach dem Training gegebenenfalls verschwitzt ist bzw. während des Trainings dynamische mit ruhigen Sequenzen wechseln. Daher sollte auch bei gutem Wetter etwas zum Überziehen mitgebracht werden.

Der Vorstand des Turnverein Hähnlein

Sportabzeichen Stützpunkt Hähnlein