

Sportverein Esting e.V.
Richtlinien für eine Wiederaufnahme des Sportbetriebs
in Zeiten der COVID-19 Pandemie
für die Abteilung **Kraft & Fitness**



Ein Zeitpunkt, ab wann Indoor-Sportstätten in Bayern wieder ohne Einschränkung genutzt werden können, ist noch nicht absehbar.

Es liegen jedoch Empfehlungen des **BLSV** und ein Handlungskonzept Sport vor.

Dieses „**Handlungskonzept**“ gelten übergreifend für alle Abteilungen des SV ESting:

1. **Distanzregeln** einhalten
2. Körperkontakte müssen soweit möglich unterbleiben
3. Der Sport sollte soweit möglich kontaktfrei durchgeführt werden (Verzicht auf Abklatschen, Händeschütteln, Umarmen, Trinkflasche anbieten...)
4. **Freiluftaktivität** bevorzugen
5. Hygienemaßnahmen einhalten (regelmäßiges, gründliches Händewaschen, Hust-/Niesetikette...)
6. Tragen einer FFP-2 Maske (außer bei der Sportausübung)
7. **Vereinsheime sind geöffnet**
8. **Umkleiden & Duschen sind geöffnet**
9. **Trainingsgruppen verkleinern**
10. Angehörige von **Risikogruppen besonders schützen**
11. Risiken in allen Bereichen minimieren

Konkret bedeutet das für unsere Trainingsgruppen:

- Begrenzung **Teilnehmerzahl**
- Auf ausreichende **Wechselmöglichkeiten** achten.
- Bei **Krankheitssymptomen** – egal welcher Art – ist die Teilnahme am Training untersagt. Das gilt auch für ÜL.
- Jeder Sportler und ÜL muss eine **FFP-2 Maske** mit ins Training nehmen und im Gebäude tragen.
- Trainer / Verein stellen zusätzlich **Desinfektionsmittel** zur Verfügung.
- Wenn in **Ausnahmefällen** (Verletzung) der Mindestabstand unterschritten werden muss, ist sowohl vom Athleten als auch vom Betreuer ein Mund-Nasen-Schutz zu tragen.
- Vor dem Training **Hände waschen und/oder desinfizieren**
- Es ist eine **Belehrung** über die Verhaltens- und Hygienestandards (Abstandsregeln, Hust-/Niesetikette, Händedesinfektion etc.) durchzuführen und zu protokollieren.
- Mit dem Betreten der Trainingsstätten werden die **Corona-Richtlinien** des Sportverein Estingt e.V. akzeptiert.
- **Risikobereitschaft reduzieren:** Um Verletzungen zu vermeiden, ist unterhalb der persönlichen Leistungsgrenze zu trainieren
- **An- und Abfahrt** sollten wenn möglich getrennt oder mit FFP-2 Maske erfolgen
- Bei **Missachtung** der Regeln droht der jeweiligen Person ein (zeitweiser) Ausschluss vom Sportbetrieb.
- Die **Richtlinien** gelten für Sportler wie Trainer gleichermaßen.

Ergänzend wurden Richtlinien für **Abteilung Kraft & Fitness** erarbeitet.

Kraft & Fitness

Corona-Beauftragter: Tobias Marzin

- **Trainingsgruppen verkleinern**
 - TN Kapazität begrenzt

- **Abstandsregelung**
 - Geräteabstand wurde angepasst
 - „Einbahnstraßenregelung“ im Fitness-Studio und beim Zugang zum Fitness-Studio
 - Markierter Zugang bzw. Wartebereich

- **Hygieneregulung**
 - **3G-Regelung**
 - **Genesen:** Vorlage PCR-pos. Test; Datum > 28 Tage und < 3 Monate
 - **Geimpft:** Vorlage Impfdokument Zweitimpfung; Datum + 14 Tage
 - **Getestet:** Antigen-Schnelltest von Arzt, Apotheker oder Testzentrum < 24 Std.;
PCR-Test < 24 Std.; Selbsttest nur unter Kontrolle
 - Bei Sportausübung im Fitness-Studio ist keine Maske erforderlich
 - Zwischen Geräten wird das Tragen einer Maske empfohlen
 - Desinfektionsmittel für Hände und Geräte wird bereitgestellt.
 - Beim Training wird ein großes Handtuch untergelegt
 - Keine Partnerübungen
 - Regelmäßige Lüftungsintervalle mind. alle 30min (bitte Kleidung anpassen)
 - Vier Luftfilteranlagen
 - Lüftung 100% Frischluftzufuhr

Hinweis: Diese Richtlinien wurden am 15. Mai 2020 erstellt und am 17.02.2022 zuletzt aktualisiert. Geänderte Vorgaben der Politik und Verbände, sowie neue Erkenntnisse können Aktualisierungen notwendig machen.