

## Sportverein Esting e.V.

### Richtlinien für eine Wiederaufnahme des Sportbetriebs in Zeiten der COVID-19 Pandemie

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

Es liegen jedoch Empfehlungen des **DOSB** bzw. der Fachverbände zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs der verschiedenen Sportarten vor.

Diese „**Leitplanken**“ gelten übergreifend für alle Abteilungen des SV Esting:

- **Distanzregeln** einhalten!  
Wo immer möglich Mindestabstand 1,5m
- Eine **Mund-Nasen-Bedeckung** ist zu tragen!  
Davon ausgenommen ist bei der Ausübung der sportlichen Aktivität
- Training mit **Körperkontakt** ist zugelassen, sofern in festen Trainingsgruppen trainiert wird.
- Den Sport aber so **kontaktfrei wie möglich** durchführen!  
Verzicht auf Abklatschen, Händeschütteln, Umarmen, Trinkflasche anbieten...
- **Hygienemaßnahmen** einhalten!  
Regelmäßiges, gründliches Händewaschen, Hust-/Niesetikette...)
- **Vereinsheime** können genutzt werden.  
Jeweils gültige, max. Teilnehmerzahl beachten und Distanzregeln einhalten!
- **Umkleiden**, Duschen & WCs können (mit Einschränkungen) genutzt werden.
- Bei notwendigen **Fahrgemeinschaften** wird das Tragen der Mund-Nasen-Bedeckung **angeraten**.
- **Veranstaltungen und Wettbewerbe** sind eingeschränkt möglich.  
Siehe jeweilige Sportart
- **Dauer** gruppenbezogener Trainingseinheiten und –kurse: max. 60 Minuten!  
Unter Einhaltung der Pausenregelungen und Lüftungsvorgaben (ausreichender Frischluftaustausch) ist es möglich, dass eine Trainingsgruppe auch mehrere Einheiten von 60 Minuten durchführt.
- Bei Vorliegen von **Symptomen** einer akuten Atemwegserkrankung jeglicher Schwere oder von Fieber ist das Betreten der Sportanlage untersagt!
- **Risiken** in allen Bereichen **minimieren**

- **Protokollierung** aller TN und ÜL in Anwesenheitslisten des SV Esting

**Erweiterte Regelungen für unsere Trainingsgruppen:**

- Für alle Kinder und **Jugendlichen unter 18 Jahren** muss vor Beginn der Trainings die schriftliche Erlaubnis der Erziehungsberechtigten vorliegen!  
(Darin sichern die Eltern zu, dass sie Ihre Kinder bei Symptomen von COVID-19 nicht ins Training gehen lassen und bei einem positiven Test umgehend den Verein informieren)
- Auf ausreichende **Wechselzeiten** achten!  
(Je nach Sportart kann die Wechselzeit bis zu 15 Min. betragen. Ein Kontakt zwischen „kommenden und gehenden Sportlern“ sollte vermieden werden.)
- Bei Krankheitssymptomen – egal welcher Art – sowie akuten respiratorischen Symptomen jeder Schwere ist die Teilnahme am Training untersagt  
Das gilt auch für Übungsleiter!
- Jeder Sportler und ÜL muss einen **Mund-Nasen-Schutz** mit ins Training nehmen.
- 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**
- Nutzung von **Klein- und Großgeräte** inkl. Gymnastikmatten  
Entgegen anders lautender Informationen und Empfehlungen (u.a. auch des BLSV) müssen diese NICHT desinfiziert werden.  
**Geräte sind zur Nutzung freigegeben** und müssen nicht nach jedem Training desinfiziert werden.  
Unsere Empfehlungen:
  - Nach intensiver Nutzung sollten Geräte nach der Nutzung gereinigt / desinfiziert werden (z.B. Leistungsturner\*innen, Leichtathleten)
  - Nach gelegentlicher Nutzung kann auf das Desinfizieren verzichtet werden (z.B. Fitness, Group-Fitness, Kinderturnen)
  - Gymnastikmatten müssen nicht desinfiziert werden, allerdings ist die Nutzung eines eigenen Handtuchs zur Abdeckung Pflicht.
  - Vor dem Training Hände waschen und/oder desinfizieren ist bzgl. Gerätenutzung entscheidend!
- Es ist eine **Belehrung** über die Verhaltens- und Hygienestandards (Abstandsregeln, Hust-/Niesetikette, Händedesinfektion etc.) durchzuführen. Bei Übungsleitern ist diese zu protokollieren (inkl. namentlicher Nennung aller belehrten Übungsleiter)
- **Risikobereitschaft reduzieren:** Um Verletzungen zu vermeiden, ist unterhalb der persönlichen Leistungsgrenze zu trainieren
- Bei **Missachtung** der Regeln droht der jeweiligen Person ein (zeitweiser) Ausschluss vom Sportbetrieb.
- 
- Die **Richtlinien** gelten für Sportler wie Trainer gleichermaßen.

## **Leistungsturnen (Start ab 15.06.20):**

Corona-Beauftragte: Claudia Gigl-Buday

### **Abstandsregelung**

- Wo möglich „Einbahnstraßenregelung“ beim Zugang zur Halle
  - Eingang über den Haupteingang
  - Ausgang über den Notausgang (mit Hilfe eines ÜL wegen Autoverkehr)
- Wartebereich mit Abstand → Tribüne
- Zwischen 2 aufeinanderfolgenden Gruppen sind 10 Minuten als Spielraum eingerechnet, sodass ein Kontakt zwischen der kommenden und gehenden Gruppe vermieden wird.
- Eltern die Ihre Kinder abholen bzw. bringen, müssen VOR der Halle warten.

### **Hygieneregulung**

- Der Auf- und Abbau der Geräte ist mit Mund-Nasen-Schutz durchzuführen.
- nach dem Training Hände waschen und/oder desinfizieren.

### **Ursprüngliche Trainingsgruppen:**

- die Ursprünglichen Trainingsgruppen von 25-30 Teilnehmerinnen bleiben bis nach den Sommerferien halbiert, um den Abstand wahren zu können

### **Training:**

- die Übungsleiter können sichern, dort wo es unbedingt nötig ist (evtl. mit Mundschutz wenn nötig)
- das Halten der Turnerinnen wird auf ein Minimum reduziert, nur wo zwingend nötig ist (evtl. mit Mundschutz wenn nötig)

**Hinweis: Diese Richtlinien wurden am 08. Juli 2020 erstellt. Geänderte Vorgaben der Politik und Verbände, sowie neue Erkenntnisse können Aktualisierungen notwendig machen.**