

Sportverein Esting e.V.

Richtlinien für eine Wiederaufnahme des Sportbetrieb in Zeiten der COVID-19 Pandemie für die Abteilung **Taekwondo**

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.

Ergänzend wurden Richtlinien für **Abteilung Taekwondo** erarbeitet.

Corona-Beauftragter: Georg Draude

Nach den Pfingstferien (15.06.2020) werden sukzessive die Turnhallen für alle kontaktfreien Sportarten wieder geöffnet. Es gelten folgende Bedingungen:

- pro Teilnehmer 10 qm Platz
- Mindestabstand 1.5 m
- kein Körperkontakt

das bedeutet für uns:

- bitte direkt im Trainingskleidung erscheinen
- kein Fußball zum Aufwärmen
- kein Freikampf
- Ilbos nur mit 1.5 m Abstand
- auf dem Weg durch die Halle zum Training besteht Maskenpflicht
- laut SVE sind beide Trainingsstätten groß genug, dass max. 20 Teilnehmer trainieren können
- wir werden online eine Anwesenheitsliste für jedes Training führen
- geänderter Trainingsbeginn für das Erwachsenentraining jeweils um 19:15, um ein Überschneiden mit dem Kindertraining zu vermeiden.

Update gemäß der Lockerungen des BLSV vom 01.08.2020:

Übungen mit Körperkontakt sind wieder zulässig und unterliegen keiner Beschränkung der Teilnehmerzahl, solange diese nicht über einen längeren Zeitraum erfolgen, für uns heißt das konkret:

- Aufwärmen mit Barfuß-Fußball ist wieder zulässig
- Ilbo-Taryons sind wieder zulässig
- Freikampf (3 min) ist wieder zulässig
- Partner-Übungen (Kicks, Selbstverteidigung) sind wieder zulässig (jeweils 5 min)
- Umkleiden und Duschen können unter Berücksichtigung der Hygiene-Auflagen benutzt werden

Hinweis: Diese Richtlinien wurden am 08. Juni 2020 erstellt und am 03.08.2020 aktualisiert.

Geänderte Vorgaben der Politik und Verbände, sowie neue Erkenntnisse können Aktualisierungen notwendig machen.