

Sportverein Esting e.V.  
Richtlinien für eine Wiederaufnahme des Sportbetriebs  
in Zeiten der COVID-19 Pandemie  
für das **Gerätturn-/Parcoursmix für Jungs am Donnerstag**



Ein Zeitpunkt zur Wiedereröffnung von Fitness-Studios in Bayern ist noch nicht bekannt.

Es liegen jedoch bereits Empfehlungen des **DOSB** bzw. der Fachverbände zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs im Fitness-Studio vor.

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

1. **Distanzregeln** einhalten
2. Körperkontakte müssen unterbleiben
3. Der Sport muss komplett kontaktfrei durchgeführt werden (Verzicht auf Abklatschen, Händeschütteln, Umarmen, Trinkflasche anbieten...)
4. Mit **Freiluftaktivität** starten
5. Hygienemaßnahmen einhalten (regelmäßiges, gründliches Händewaschen, Hust-/Niesetikette...)
6. **Vereinsheime bleiben geschlossen**
7. **Umkleiden & Duschen bleiben geschlossen**. WCs können unter Auflagen genutzt werden.
8. Fahrgemeinschaften unterlassen (Sportler und Trainer sollten getrennt zum Training kommen und nicht gemeinsam im Pkw)
9. **Veranstaltungen und Wettbewerbe entfallen**
10. **Trainingsgruppen verkleinern**
11. Angehörige von **Risikogruppen besonders schützen**
12. Risiken in allen Bereichen minimieren

**Konkret bedeutet das für unsere Trainingsgruppen:**

- Begrenzung **Teilnehmerzahl**
- Protokollierung aller TN und ÜL in **Anwesenheitslisten** (Name, Datum, Anwesenheitszeit);  
Im Falle einer COVID-19 Infektion kann eine Kontaktverfolgung sichergestellt werden
- Da die Umkleidekabinen geschlossen bleiben müssen, sollen alle Sportler und Übungsleiter bereits in Sportkleidung erscheinen.
- 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“ muss unbedingt vermieden werden.
- Bei **Krankheitssymptomen** – egal welcher Art – ist die Teilnahme am Training untersagt. Das gilt auch für ÜL.
- Jeder Sportler und ÜL muss einen **Mund-Nasen-Schutz** mit ins Training nehmen; Während des Sports ist das Tragen nicht notwendig, aber empfohlen.
- 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 (inkl. namentlicher Nennung aller belehrten Übungsleiter)
- **Risikobereitschaft reduzieren**: Um Verletzungen zu vermeiden, ist unterhalb der persönlichen Leistungsgrenze zu trainieren
- **An- und Abfahrt** sollten getrennt erfolgen
- Bei **Missachtung** der Regeln droht der jeweiligen Person ein (zeitweiser) Ausschluss vom Sportbetrieb.
- Die **Richtlinien** gelten für Sportler wie Trainer gleichermaßen.

**Ergänzend** wurden auf Basis der Empfehlungen des Bayerischen Turn-Verbands Richtlinien für die Gruppe **Gerätturn-/Parcoursmix** erarbeitet.

## **Gerätturn-/Parcoursmix für Jungs (Start ab 10.09.20):**

Corona-Beauftragte: Claudia Gigl-Buday

### **Abstandsregelung**

- Wo möglich „Einbahnstraßenregelung“ beim Zugang zur Halle
  - Eingang über den Haupteingang
  - Ausgang über den Notausgang Parkplatz/Wertstoffhof

- Zwischen 2 aufeinanderfolgenden Gruppen sind 10 Minuten als Spielraum eingerechnet, sodass ein Kontakt zwischen der kommenden und gehenden Gruppe vermieden wird.
- Übungsleiter müssen darauf achten, dass alle Teilnehmer den Mindestabstand einhalten
- Eltern, die Ihre Kinder abholen bzw. bringen, müssen VOR der Halle bzw. beim Notausgang hinterer Parkplatz warten.

#### **Hygieneregelung**

- Der Auf- und Abbau der Geräte ist mit Mund-Nasen-Schutz durchzuführen.
- Toiletten können im UG benutzt werden (Mehrzweckhalle Esting)
- vor und nach dem Training Hände waschen und/oder desinfizieren

#### **Trainingsgruppen:**

⇒ Donnerstag 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

- Bei großer Gruppenstärke, die Gruppe teilen:
  - 1 Teil in der Halle, der andere draußen
- Bei passendem Wetter Outdoorsport anbieten
- Sollte der Mindestabstand aufgrund der Teilnehmerzahl nicht eingehalten werden können, muss die Trainingsgruppe eventuell geteilt werden und das Training findet dann im 14-tägigen Rhythmus statt
- die teilnehmenden Kinder in festen Gruppen einteilen und diese nicht mischen
- die Geräte nach dem Wechsel der Gruppen bitte desinfizieren

#### **Es werden hauptsächlich Elemente trainiert, die nicht unbedingt gesichert oder gehalten werden müssen**

- sollte dennoch die Unterstützung vom Übungsleiter nötig sein, muss dieser eine Mund-/Nasenmaske dabei tragen

**Hinweis: Diese Richtlinien wurden am 06.09.2020 erstellt.**

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