

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 Großgeräten** 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 auf Basis der Empfehlungen des Bayerischen Turn-Verbands Richtlinien für die Gruppe **Gerätturnen ab 5 Jahre** erarbeitet.

Gerätturnen für Mädchen ab 5 Jahre (Start ab 15.09.20):

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
- Übungsleiter müssen darauf achten, dass alle Teilnehmer den Mindestabstand von 1,5m einhalten
- 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.

- Sollte aufgrund der Turnerinnenmenge, der Abstand nicht eingehalten werden können, wird eventuell in 2 Gruppen im 14tägigen Rhythmus trainiert.

Hygieneregulung

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

Training:

- das Training wird so aufgebaut, dass die Kinder einzelne Elemente möglichst allein unter Aufsicht der Übungsleiter, trainieren können.
- dort wo es unbedingt nötig ist, kann/muss durch einen Übungsleiter gesichert werden (z.B. am Sprung)
- das Halten der Turnerinnen wird auf ein Minimum reduziert, nur wo zwingend nötig ist
- nach Möglichkeit auch das Aufwärmen in kleinen Gruppen mit je 1 Übungsleiter durchführen
- bei jeglichem Körperkontakt (Sichern/Halten) muss der Übungsleiter einen Mund-/Nasenschutz tragen
- die teilnehmenden Kinder in festen Gruppen einteilen und diese nicht mischen
- nach Gerätewechsel der jeweiligen Gruppen, sind diese zu desinfizieren

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