

Sportverein Esting e.V.
Richtlinien für eine Wiederaufnahme des Sportbetriebs
in Zeiten der COVID-19 Pandemie
für das **Turnen mit Spiel & Spaß 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 **Turnen mit Spiel & Spaß am Donnerstag** erarbeitet.

Turnen mit Spiel & Spaß am Donnerstag (Start ab 02.07.20):

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.
- Eltern die Ihre Kinder abholen bzw. bringen, müssen VOR der Halle warten.

Hygieneregung

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

Trainingsgruppen:

- ⇒ Donnerstag ab 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr ab 1. Klasse

Es werden nur Elemente trainiert, die weder gesichert noch gehalten werden müssen:

- ⇒ Zirkeltraining und anderweitiges Kraft- bzw. Dehntraining
- ⇒ Geräte dementsprechend mit Matten und anderen Aufbauten so sichern, dass die Turnerinnen selbständig ohne Gefahr üben können (unter Anleitung und Aufsicht)
- ⇒ Auf- und Abbau erfolgt für alles TN mit Mundschutz
- ⇒ Der/ die Übungsleiter müssen während der gesamten Trainingseinheit für den entsprechenden Abstand zwischen den Teilnehmern sorgen
- ⇒ Sollte das Sichern und Halten nötig sein, dann muss der Übungsleiter einen MNS tragen

Hinweis: Diese Richtlinien wurden am 08.09.2020 erstellt.

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