

Regelung zur Durchführung der Vereinsangebote während der Corona-Pandemie

Für die Einhaltung der folgenden Regeln ist der/die jeweilige Übungsleiter/in verantwortlich.

1. Hygienevorschriften und Dokumentationspflichten einhalten

Die bisherigen Hygienevorschriften und Dokumentationspflichten sind weiterhin einzuhalten.

- Selbstverständlichkeit: Nur, wer vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis wieder am Training teilnehmen.
- Beim **ersten Training** nach der Corona Zwangspause **muss** von jedem Teilnehmer der **Fragebogen zur Erstteilnahme** ausgefüllt und unterschrieben werden.
- Für jedes Training **muss** eine Anwesenheitsliste geführt werden, in die sich jeder Teilnehmer eintragen muss.
- Die Fragebögen und Listen sind beim Abteilungsleiter zur Aufbewahrung abzugeben. Diese werden 4 Wochen lang aufgehoben. Die Datenschutzrichtlinien sind zu beachten.

2. Distanzregeln einhalten

Abstand zwischen Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren zu reduzieren. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte dementsprechend unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen.

- Beim Kommen und Gehen ist ein Nasen-Mundschutz zu tragen.
- Das Tragen eines Nasen-Mundschutzes während des Sports ist nicht vorgeschrieben. Das Einhalten des Mindestabstands ist in diesem Fall ausreichend. Selbstverständlich steht es jeder Person frei, während der Übungsstunde einen Nasen-Mundschutz zu tragen.
- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hinein ventiliert werden, wird grundsätzlich ein Abstand von 1,50 - 2,00 m zu allen anderen Personen empfohlen.
- Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen. Wenn möglich soll ein leichter zeitlicher Versatz eingeplant werden, sodass es an Ein- oder Ausgängen nicht zu größeren Ansammlungen kommt. Eine Durchmischung der einzelnen Sportgruppen soll vermieden werden.
- Wenn möglich getrennte Ein- und Ausgänge nutzen.

3. Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die konsequente Einhaltung der Nies- und Hustenetikette, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen können das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen vor allem auch bei gemeinsam genutzten Sportgeräten konsequent eingehalten werden.

- In der gesamten Sportstätte ist ausreichend Seife, Desinfektionsmittel und Einweg-Handtücher zur Verfügung zu stellen.
- Eigene Handgeräte für das Einzeltraining sind mitzubringen
- Regelmäßig die Hände und – so barfuß trainiert wird – die Füße reinigen.
- Stark genutzte Bereiche, Flächen und Sportgeräte müssen regelmäßig gereinigt werden.
- Eine regelmäßige Desinfektion wird empfohlen, da dies das Infektionsrisiko reduzieren kann.
- Sollte eine Gerätedesinfektion nicht möglich sein, sind die Hände regelmäßig zu waschen, idealerweise zu desinfizieren.

4. Für ausreichende Belüftung sorgen

- Öffnung aller Fenster und/oder Türen während der Übungsstunde, wenn dadurch keine Zugluft und Lärmbelästigung entsteht.
- In der Pause, vor und nach jeder Trainingseinheit sollten die Fenster und Türen für mehrere Minuten geöffnet und intensiv gelüftet werden. Ggf. ist die Trainingszeit zu verkürzen, um ausreichend Zeit für die Durchlüftung der Hallen zu gewährleisten.

5. Körperkontakte auf ein Minimum begrenzen

Sport und Bewegung ohne Körperkontakt sind zu bevorzugen und außerhalb der sportartspezifischen Trainings- und Spielsituationen sollten körperliche Kontakte komplett unterbleiben. So ist auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe bestmöglich zu verzichten.

- Auf Partnerübungen möglichst verzichten.
- Hilfestellung auf ein Minimum reduzieren.
- Entsprechende Trainingsformen und -inhalte sind zu bevorzugen, um Abstand wahren zu können und Körperkontakte zu vermeiden.

6. Umkleiden, Duschen, Toiletten

Bei der Nutzung von Umkleiden, Duschen und Toiletten in Sporthallen ist besonders die Einhaltung von ausreichenden Abständen zu sichern. Daher ist darauf zu achten, die Anzahl der Personen, die sich gleichzeitig in den Räumen aufhalten, zu begrenzen, sowie stets für ausreichend Belüftung zu sorgen. Der Aufenthalt ist zeitlich auf das unbedingt erforderliche Maß zu beschränken.

In geschlossenen Räumen und wenn der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann, ist abgesehen von der sportlich aktiven Phase, der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll.

- Empfohlen wird weiterhin in Sportbekleidung zum Training zu kommen.
- Möglichst keine Nutzung von Garderoben, Duschen, Gemeinschaftsräumen.
- Zugänge zu Waschmöglichkeiten für Hände und Füße mit Seife sicherstellen.

7. Geräte Desinfektion

Kleingeräte, z.B. Hanteln, Bälle, Seile, etc.

- Möglichst sind eigene Handgeräte für das Einzeltraining sind mitzubringen
- Es ist kein Desinfektionsmittel notwendig, Wasser und Reinigungsmittel / Seife sind ausreichend.
- In der Umsetzung empfiehlt es sich, dass die Teilnehmer/innen die von ihnen benutzten Kleingeräte direkt nach der Benutzung selbst desinfizieren. So lässt sich der Aufwand für den Übungsleiter reduzieren.
- Wenn zwischen zwei Gruppen eine längere Trainingspause liegt, können die Geräte für mehrere Tage (>3 Tage) weggeschlossen werden und sind danach wieder einsatzbereit.

Großgeräte, z.B. Barren, Reck, Ringe, Boden, etc.

- Die Turnerinnen und Turner sollen vor und nach dem Training die Hände sorgfältig waschen und anschließend die Hände mit Magnesia präparieren.
- Es wird empfohlen, die Sportgeräte regelmäßig (z. B. alle 6 - 8 Wochen) mit einem geeigneten Reinigungsmittel zu säubern.
- Die Bodenläufer sollten mit einem Staubsauger im gleichen Intervall abgesaugt werden.

8. Trainingsgruppen

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.

- Feste Trainingsgruppen bilden; grundsätzlich so klein wie möglich.
- Gruppen mit bis zu 20 Personen dürfen die zur Ausübung der Sportart notwendigen Spiel- und Übungssituationen ohne Mindestabstand durchführen.
- Bei Trainings- und Übungseinheiten, in denen durch Beibehaltung eines individuellen Standorts oder durch eine entsprechende Platzierung der Trainings und Übungsgeräte der Mindestabstands von 1,5 Metern durchgängig eingehalten wird (z. B. auf persönlichen Matten, Training an feststehenden Geräten), gibt es keine Vorgabe zur maximalen Größe der Trainings- oder Übungsgruppe. Bei diesen Angeboten sind, sofern der Mindestabstand jederzeit eingehalten werden kann, Gruppengrößen von über zwanzig Personen gestattet.
- Die Hilfestellung ist wieder zulässig. Hilfestellung und Hilfeleistung zählen im Turnen zu den üblichen Übungssituationen.
- Feste Zuordnungen der Übungsleitenden zu den Trainingsgruppen sind, wenn möglich, vorzunehmen.

9. Keine Zuschauer während des Trainings

Die Sporthallen sollen nur von denjenigen Personen betreten werden, die sie benutzen. Publikumsverkehr ist weiterhin zu unterlassen. In der Sporthalle oder bei Trainingseinheiten im Freien dürfen **KEINE ZUSCHAUER** anwesend sein.

10. Angehörige von Risikogruppen besonders schützen

Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren.

- Die Gesundheit geht immer vor.
- Risikogruppen können nicht pauschal identifiziert werden. Es sind somit alle Personen besonders zu schützen.
- Wir empfehlen im Umgang mit den Risikogruppen die Hygienemaßnahmen besonders zu beachten.
- Die Eigenverantwortung und das Einschätzen der eigenen Gesundheit der Teilnehmer/innen steht hierbei im Vordergrund.

11. Freiluftaktivitäten nutzen

Sport und Bewegung an der frischen Luft im öffentlichen Raum oder auf öffentlichen und privaten Freiluftsportanlagen erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel- und Trainingsformen sollten, soweit möglich, auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.

- Sportartunspezifisches Athletik- und Ausdauertraining ist im Freiluftbereich für alle Sportarten zu bevorzugen.
- Ist sportartspezifisches Training im Freien möglich, so ist dieses zu präferieren.
- Turnspiele mit entsprechenden Trainingsformen sind im Freiluftbereich ebenfalls zu bevorzugen.

12. Sensibel bleiben und Risiken weiterhin meiden

Es gilt weiterhin, unnötige Risiken im Alltag und beim Sporttreiben zu meiden. Häufig gibt es auch im Sport attraktive und gleichzeitig risikoarme Alternativen, die für ein zeit- und situationsgemäßes Training und sportartspezifische Wettkämpfe in Zeiten der Pandemie genutzt werden können.

13. Verantwortung

Diese Regelungen sollen den Sportbetrieb für alle nachvollziehbar machen und enthalten die verpflichtenden Vorgaben aus der Landesverordnung.

Alle Beteiligten (Verantwortliche, Übungsleiter/innen, Mitglieder, Teilnehmer/innen, Eltern) sollten über die Inhalte dieses Konzepts informiert sein. Je mehr Menschen das Konzept, ihre Rolle und die damit verbundene Verantwortung kennen, desto größer ist die Chance, zu verhindern, dass sich das Virus wieder ausbreitet. Ein transparentes Vorgehen ist wichtig.

Sollte es einen Corona-Fall im Verein geben, ist dieses Konzept hilfreich, dem jeweils zuständigen Gesundheitsamt zu dokumentieren, dass alles Mögliche getan wurde, um eine Infektion zu verhindern. Dementsprechend kann der Verein nicht in die Verantwortung gezogen werden.