

Wiedereinstiegskonzept

Turnverein 1868 e.V. Bad Orb

Stand 15. Mai 2020



Einleitung

Dieses Dokument bietet eine Orientierung, aber es ist unabdingbar, dass sich die jeweiligen Verantwortlichen an die jeweils geltenden behördlichen Vorgaben und die örtlichen Gegebenheiten anpassen müssen.

Dieses Dokument wird entsprechend neuer Vorschriften regelmäßig angepasst. Die neueste Version kann immer auf der Website www.tv-bad-orb.de eingesehen werden.

Alle Empfehlungen und Hinweise, die nachstehend aufgeführt werden, unterliegen folgenden Grundvoraussetzungen:

- Geltende Hygiene- und Abstandsregeln (zehn Leitplanken des DOSB, DTB-Übergangsregeln, sportspezifische Übergangsregeln der jeweiligen Fachverbände sowie behördliche Anordnungen) sind jederzeit einzuhalten.
- Regelmäßige Desinfektion von benutzten Turn- und Sportgeräten, Kleingeräten, Bällen, Ablageflächen, Musikanlagen, Hilfsmitteln, etc.
- Regelmäßige und gründliche Reinigung und Desinfektion sämtlicher Räumlichkeiten, Türklingen und Griffen, Lichtschaltern, Treppengeländer, etc.
- Es dürfen nur Personen der jeweiligen Trainingsgruppen anwesend sein (keine Begleitpersonen).
- Jede*r Teilnehmende erhält einen zugewiesenen Bereich für die Ablage des persönlichen Equipments sowie für den Aufenthalt während Pausenzeiten.
- Ein Geräteauf- und -abbau ist zu organisieren und mit möglichst wenigen Personen vorzunehmen, um dabei die Abstandsregeln einzuhalten.
- Eine Kontrolle der Einhaltung des Konzepts wird durch den Verein stattfinden; das Ordnungsamt kann jederzeit kontrollieren.

Wiedereinstiegskonzept

Turnverein 1868 e.V. Bad Orb

Stand 15. Mai 2020



Hygienekonzept

Die allgemeinen Hygiene- und die geltenden Abstandsregeln sind jederzeit einzuhalten.

1. Hygieneartikel bereitstellen

- Hand-Desinfektionsmittel
- Seife
- Einmal-Papierhandtücher
- Desinfektionsmittel für Gegenstände, Sportgeräte, Ablageflächen etc.

2. Regelmäßige Desinfektion der Hände und ggf. Füße

- Bei Zutritt auf das Sportgelände
- Nach dem Toilettengang
- Ggf. in der Pause
- Bei Barfußtraining sind auch die Füße zu desinfizieren.

3. Regelmäßige Desinfektion (vor/nach jeder Trainingsgruppe)

- Sportgeräte (Großgeräte, Kleingeräte, Matten etc.)
- Ablageflächen
- Türgriffe, Handläufe, etc.

4. Toiletten

- Toiletten bleiben geöffnet und wird nach der Nutzung durch diese Person umgehend gereinigt und desinfiziert.

5. Umkleide und Duschräume

- Bis der normale Trainingsbetrieb wiederhergestellt ist, bleiben Umkleiden und Duschräume geschlossen.
- Die Trainierenden kommen bereits in Sportkleidung zum Sportgelände.

6. Laufwege

- Falls es die örtlichen Gegebenheiten zulassen (Freigelände und Sporthalle), sollen zum Betreten und Verlassen des Sportgeländes verschiedene Ein- und Ausgänge benutzt werden.
- Ein- und Ausgänge sind ggf. durch Pfeile und Schilder zu kennzeichnen.

7. Gruppenwechsel

Die verschiedenen Trainingsgruppen sollten sich nicht begegnen:

- Ausreichend Zeit zwischen den Trainingsgruppen einplanen. Mindestens 15 Minuten.
- Der/die Übungsleiter*in hat vorab dafür zu sorgen, dass die Sporttreibenden nicht gemeinsam, sondern mit Abstand das Sportgelände betreten.

Wiedereinstiegskonzept

Turnverein 1868 e.V. Bad Orb

Stand 15. Mai 2020



- Sollte das Sportgelände noch geschlossen sein, so haben die Wartenden auf die Abstandsregeln zu achten.
- Bringende bzw. abholende Eltern müssen ebenfalls Abstand untereinander wahren.
- Die Aufsichtspflicht von Minderjährigen muss dabei jederzeit gewährleistet bleiben.
- Auf zügiges Verlassen des Trainingsgeländes hinweisen.
- Die folgende Trainingsgruppe darf das Sportgelände erst betreten, wenn die vorhergehende Trainingsgruppe das Gelände vollständig verlassen hat.
- Gemeinsames Treffen und Austausch sowie Verzehr von Speisen und Getränken im Vorfeld oder Nachgang sind untersagt.
- Die Zeit zum Lüften (in der Halle) und zum Desinfizieren nutzen.

8. Abstand halten

- Der jeweils gesetzlich vorgegebene Mindestabstand ist immer einzuhalten, sowohl beim Betreten als auch Verlassen des Sportgeländes. Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hinein ventiliert wird, sind während des Trainings grundsätzlich 2,00 Meter Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten; bei Indoortrainings wird ein größerer Abstand von 2,00 bis 4,00 Meter empfohlen.
- Ggf. sind Markierungen als Orientierung anzubringen (z.B. Klebesteifen, Pylonen)
- In den Pausen ist der Abstand ebenfalls einzuhalten.
- Die Ablage des Equipments inkl. Trinkflasche erfolgt in einer pro Person ausgewiesenen „Zone“, diese Bereiche können z.B. mit einem Hula-Hoop-Reifen, einem Springseil o.ä. markiert werden.
- Beim Kommen und Gehen ist Nasen-Mundschutz zu tragen.

9. Eigenes Equipment der Sporttreibenden (was kann mitgebracht werden)

- Yoga/ Gymnastik-Matte oder Handtuch (zur Unterlage)
- Ggf. Spiel- und Handgeräte
- Ggf. Trainingsmaterialien (z.B. Theraband, Hanteln)
- Desinfektionsmittel
- Handtuch
- Trinkflasche.

Wiedereinstiegskonzept

Turnverein 1868 e.V. Bad Orb

Stand 15. Mai 2020



Konzeption der Trainingsgruppen

Die Gestaltung und Organisation der Übungsstunde ist immer von den örtlichen Gegebenheiten abhängig (Größe der Halle, Lüftungsmöglichkeiten, Zugangsmöglichkeiten, Verfügbarkeit Außengelände, Wetterbedingungen etc.).

1. Größe

- Grundsätzlich: Starke Verkleinerung der Gruppengröße vornehmen, um Infektionsketten so niedrig wie möglich zu halten.
- Beachtung der behördlichen Vorgaben und der jeweiligen sportbereichsspezifischen DTB-Übergangsregeln Kinderturnen, DTB-Sportarten, Fitness- und Gesundheitssport sowie der örtlichen Gegebenheiten zur Einteilung der Gruppengröße.
- Es wird darüber hinaus zusätzlich je nach Sportstätte empfohlen, pro 20 bis 40 qm nicht mehr als eine Person zuzulassen, um die Abstandsregel einzuhalten. Max. 18 Personen je Hallenteil / Großturnhalle.

2. Einteilung

- Ggf. Bildung der Trainingsgruppen einer Sportart / eines Sportangebots losgelöst von den ursprünglichen Einteilungen (z. B. Personen, die im gleichen Haushalt leben / Geschwister, sollten bevorzugt miteinander trainieren).
- Feste Trainingsgruppen bilden, die auch in den kommenden Wochen beibehalten werden.
- Eine Durchmischung von Sporttreibenden und Übungsleiter*innen ist zu vermeiden.
- Eine Übungsleitung/Trainer*in betreut regelmäßig nicht mehr als fünf feste Übungs-/Trainingsgruppen.

3. Personenkreis

- Es dürfen ausschließlich die Übungsleiter*innen/Trainer*innen sowie die Teilnehmenden anwesend sein (keine Eltern, keine Zuschauenden), eine Ausnahme bilden die Angebote „Babys in Bewegung“ und „Eltern-Kind-Turnen“.
- Die Teilnahme von Risikogruppen (gemäß Definition des Robert Koch-Institutes) am Sportbetrieb sollte mit Sorgfalt abgewogen werden (betrifft Übungsleiter*innen und Teilnehmende). Risikogruppen können durch Anbieter jedoch nicht immer – zumindest nicht pauschal – identifiziert werden. Es sind grundsätzlich alle Personen besonders zu schützen.

4. Anwesenheitsliste

- In jeder Trainingsstunde ist eine Anwesenheitsliste (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon) durch den/die Übungsleiter*in zu führen, damit bei einer möglichen Infektion eines Sporttreibenden oder eines*r Übungsleiter*in die Infektionskette zurückverfolgt werden kann. Eine entsprechende Vorlage wird zur Verfügung gestellt.

Wiedereinstiegskonzept

Turnverein 1868 e.V. Bad Orb

Stand 15. Mai 2020



- Zu ergreifende Maßnahmen beim Corona-Verdachtsfall siehe Anlage „RKI Maßnahmen Corona Verdachtsfall Infografik“.

5. Gesundheitsprüfung

- Nur gesunde und symptomfreie Sporttreibende nehmen am Training teil. Andernfalls ist eine Teilnahme nicht möglich. Der ÜL/Trainer behält sich die Möglichkeit vor, Trainierenden die Teilnahme zu verweigern.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen. Der/die Übungsleiter*in hat dies vor jedem Training abzufragen.

6. Fahrgemeinschaften

- Fahrgemeinschaften sollten vorerst ausgesetzt werden, um auch hier das Risiko einer Infektion zu minimieren.

7. Erste-Hilfe

- Der Erste-Hilfe-Koffer sollte vorab kontrolliert und anschließend mit an den Trainingsort genommen werden.
- Bei gesundheitlichen Notfällen ist Erste-Hilfe zu leisten.
- Informationen zu Erste-Hilfe in Corona-Zeiten finden sich z. B. auf der Internetseite des Deutschen Roten Kreuzes (www.drk.de).

Wiedereinstiegskonzept

Turnverein 1868 e.V. Bad Orb

Stand 15. Mai 2020



Organisationshinweise für Trainingsstunden

Outdoor

- Ist für das Athletiktraining ein Aufbau von kleineren Sport- und Spielgeräten geplant, so muss der Aufbau für jedes Training koordiniert und organisiert werden. Dieser sollte mit möglichst wenigen Personen vorgenommen werden.
- Wichtig ist, dass der/die Übungsleiter*in klare Anweisungen an die Sporttreibenden gibt, damit die Aufgabenverteilung verständlich ist.
- Bei kleinen Aufbauten oder Kraftzirkeln ist es eventuell möglich, dass der Aufbau bereits vor Beginn des Trainings vom jeweiligen Übungsleiter*in allein durchgeführt wird.
- Das Training kann z. B. mittels eines Stationstrainings durchgeführt werden. Hier können die Abstandsregeln durch den gleichzeitigen Wechsel gut umgesetzt werden. Pro Station befindet sich immer ein Sporttreibender.
- Findet das Training an einer Stelle statt, so hat jeder Sporttreibende eine eigene zugewiesene Matte, die zuvor an Ort und Stelle gelegt wird, damit die Abstandsregel eingehalten werden kann.
- Generell sollten nur Übungen ausgewählt werden, die ohne die Hilfestellung eines*r Übungsleiter*in durchgeführt werden können.
- Partnerübungen sind nicht erlaubt.
- Anstelle von Korrekturen über taktile Reize andere Rückmeldemöglichkeiten nutzen (verbal, Videoaufnahmen, Bilderreihen etc.)
- Warteschlangen vor Stationen sind unbedingt zu vermeiden. Daher ausreichend Stationen (für jeden Sporttreibenden eine eigene Station) und mit ausreichend Abstand gemäß der 2m-Abstandsregel aufbauen.
- Ebenso muss auch der Abbau der Geräte koordiniert werden.
- Möglicherweise kann auch eine Übernahme der Trainingsmaterialien und -geräte durch eine nachfolgende Gruppe organisiert werden. Hier ist jedoch darauf zu achten, dass eine ausreichende Desinfektion vorgenommen wird und auch die Trainingsgruppen keinen Kontakt miteinander haben.
- In gemeinsamen Pausen ist darauf zu achten, dass die Abstandsregel eingehalten wird (Alle bleiben im zugewiesenen, eigenen Bereich)

Wiedereinstiegskonzept

Turnverein 1868 e.V. Bad Orb

Stand 15. Mai 2020



In der Halle

- Bei Hallentraining ist die Sporthalle vorab möglichst intensiv durchzulüften.
- Der Aufbau der Turn- und Sportgeräte muss in jedem Training koordiniert und organisiert werden. Dieser sollte mit möglichst wenigen Personen vorgenommen werden.
- Die Abstandsregeln von mindestens zwei Metern sind einzuhalten und es ist ein Nasen-Mundschutz zu tragen. Ausnahmen sind in den einzelnen Sportangeboten beschrieben.
- Wichtig ist, dass der/die Übungsleiter*in klare Anweisungen an die Sporttreibenden gibt, damit die Aufgabenverteilung verständlich ist.
- Bei kleinen Aufbauten oder Kraftzirkeln ist es eventuell möglich, dass der Aufbau bereits vor Beginn des Trainings vom jeweiligen Übungsleiter*in allein durchgeführt wird.
- Da in der Halle nun auch erweiterte Trainingsmöglichkeiten bestehen, ist der Trainingsplan so anzupassen, dass die Abstandsregel am Turngerät eingehalten werden kann.
- Parallel kann ein Athletiktraining (z.B. in Form von weiteren Stationen) durchgeführt werden, sodass es zu keinen Warteschlangen am Gerät kommt.
- Da vorerst keine Hilfestellung erlaubt ist (aufgrund der Abstandsregel), sollten daher im Training an den Geräten nur sicher beherrschte und/oder moderate Elemente geübt werden.
- Nach jedem Geräte- oder auch Stationswechsel sind auch hier die Oberflächen und Geräte zu reinigen und zu desinfizieren, bevor der nächste Sporttreibende an das Gerät geht.
- Generell sind die Trainingsformen und -inhalte in der Halle so zu wählen, dass die Distanz gewahrt und Körperkontakte vermieden werden können.