

Konzept zur Trainingsdurchführung im Rahmen der Corona-Pandemie

TVA Dortmund-Wickede

Corona-Beauftragung des TV Arminius Dortmund Wickede

Abteilung Turnen: Heike Wohler (wohler.heike@web.de)
Abteilung Basketball: Barbara Strässer (barbara-straesser@t-online.de)

Allgemeine Rahmenbedingungen zum Sportbetrieb:

- Eine Einweisung für die ÜbungsleiterInnen/ TrainerInnen in die Hygienebestimmungen des Vereins ist erfolgt.
- In einem Reinigungs- und Desinfektionsplan ist geregelt, wer für die Hygiene in den genutzten Räumlichkeiten/Flächen zuständig ist.
- Die Gruppengrößen sind gemäß den geltenden Vorgaben angepasst/verkleinert. Eine Gruppe besteht aus höchstens 10 TeilnehmerInnen.
- Die Sporteinheiten finden in gleichbleibender Besetzung statt (fester Teilnehmerkreis).
- Es gibt feste Zuordnungen der Übungsleitenden zu den Trainingsgruppen. Eine Übungsleitung betreut nicht mehr als 5 Trainingsgruppen.
- Eine Übungsleitung im Kinderturnen betreut keine weiteren Übungsgruppen für Risikogruppen, z. B. Sport mit Älteren.
- Zur Verletzungsprophylaxe wird die Intensität der Sporteinheit an die Gegebenheiten (längere Trainingspause der SportlerInnen) angepasst.
- Mund-Nasen-Schutzmasken und Einmalhandschuhe sollten in ausreichender Menge (ggf. beim Verein) vorrätig sein.
- Anwesenheitslisten für Trainingseinheiten und Sportkurse sind vorbereitet und werden bei jedem Training geführt, um mögliche Infektionsketten zurückverfolgen zu können.

Vor der Trainingseinheit:

- Bei jeglichen Krankheitssymptomen ist Trainer*innen/Übungsleiter*innen das Betreten der Sportstätte, die Leitung der Sporteinheit sowie die Teilnahme an sonstigen Vereinsangeboten untersagt. Eine Information an den Verein und die Teilnehmenden muss umgehend erfolgen.
- Jeder Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung sowie vor Beginn der Sporteinheit bestätigen:

Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.

- O Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
 - O Vor und nach der Sporteinheit muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.
 - O Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) werden eingehalten.
- Jeder Teilnehmende betritt die Halle durch den Haupteingang, wäscht sich die Hände und begibt sich an seinen vom/ von der Trainer*in und Übungsleiter*in zugewiesenen Platz.
 - Trainer*innen und Übungsleiter*innen und Teilnehmende reisen individuell und bereits in Sportbekleidung zur Sporteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
 - Keine Nutzung von Garderoben, Duschen, Gemeinschaftsräumen.
 - Zugänge zu Waschmöglichkeiten für Hände und Füße mit Seife (s.o.) sicherstellen.
 - Jeder Teilnehmende bringt seine eigenen Handtücher und Getränke zur Sporteinheit mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet und werden stets in ausreichendem Abstand zu den persönlichen Gegenständen der anderen Teilnehmenden abgelegt. Gleiches gilt für eigene Matten oder Sportgeräte.
 - Zwischen den Sporteinheiten ist eine Pause von 10 Minuten vorgesehen, um Hygienemaßnahmen durchzuführen und einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen.
 - Jegliche Körperkontakte, z. B bei der Begrüßung, müssen unterbleiben.
 - Trainer*innen und Übungsleiter*innen weisen den Teilnehmenden vor Beginn der Einheit individuelle Trainings- und Pausenflächen zu. Diese sind gemäß den geltenden Vorgaben zur Abstandswahrung markiert (z. B. mit Hütchen, Kreisen, Stangen usw.). Ein Verletzungsrisiko ist zu minimieren.
 - Die Teilnehmenden werden vor jeder Sporteinheit auf die geltenden Verhaltensmaßnahmen/Hygienevorschriften hingewiesen.
 - Trainer*innen und Übungsleiter*innen führen Anwesenheitslisten, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können.
 - Trainer*innen und Übungsleiter*innen reinigen und desinfizieren sämtliche bereitgestellten Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen).
Materialien, die nicht desinfiziert werden können, werden nicht genutzt.
 - Wenn Teilnehmende eigene Materialien und Geräte mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt.

Während der Trainingseinheit:

- Trainer*innen und Übungsleiter*innen gewährleisten, dass der Mindestabstand von 2 Metern während der gesamten Sporteinheit eingehalten wird.

- Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität sollte der Mindestabstand vergrößert werden (Richtwert: 4-5 Meter nebeneinander bei Bewegung in die gleiche Richtung).
- Der Mund-Nasen-Schutz kann während der Sporeinheit abgelegt werden. Für den Fall einer Verletzung muss der Mund-Nasen-Schutz jedoch immer in Reichweite aller Teilnehmenden sein.
- Sämtliche Körperkontakte müssen während der Sporeinheit unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen, Korrekturen und Partnerübungen. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet. Die Austragung von Zweikämpfen, z.B. in Sportsportarten, unterbleibt.
 - Keine Partnerübungen.
 - Kein Helfen und Sichern durch Trainer*innen und Mittrainierende. (Hilfeleistung ist zum Schutz der Athleten*innen erlaubt, wenn der Trainer*in erkennt, dass der/die Athlet*in Schaden nehmen könnte.)
 - Daher sind nur moderate Aktivitäten möglich. Riskante und nicht beherrschte Elemente sind zu vermeiden.
 - Entsprechende Trainingsformen und -inhalte wählen, um Distanz wahren zu können und Körperkontakte zu vermeiden.
- Es werden keine Speisen oder Getränke ausgegeben.
- Lautes Sprechen, Rufen und Brüllen ist zu vermeiden. Trillerpfeifen werden nicht genutzt.
- Die Halle möglichst intensiv durchlüften.
- In der Sportstätte ausreichend Desinfektionsmittel zur Verfügung stellen.
- Regelmäßig (mehrfach die Stunde) die Hände und – so barfuß trainiert wird – die Füße desinfizieren (dafür eigenes Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) oder wiederverwendbare medizinische Desinfektionstücher mitbringen).
- Desinfizieren der Sportgeräte nach jeder Trainingseinheit durch die trainierende Person.
- Geräteräume sollten nur einzeln betreten werden oder unter Beachtung des Mindestabstands.
- Wenn sich Teilnehmende während der Sporeinheit entfernen, muss dies unter Einhaltung der Abstandsregel und durch Abmelden bei dem*der Trainer*in/Übungsleiter*in geschehen. Dies gilt auch für das Aufsuchen der Sanitäranlagen.
- Gästen und Zuschauer*innen ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet. Kinder unter 12 Jahren dürfen durch eine Person begleitet werden.

Nach der Trainingseinheit:

- Alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporeinheit unter Einhaltung der Abstandsregeln durch den Nebenausgang.
-

- Nach Beendigung des Angebotes muss der Mund-Nasen-Schutz wieder angelegt werden.
- Trainer*innen und Übungsleiter*innen reinigen und desinfizieren sämtliche genutzten Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen).
- Die Kontakte unter den Trainer*innen/Übungsleiter*innen werden auf ein Mindestmaß reduziert und dokumentiert; Abstands- und Hygieneregeln sind einzuhalten.