

Wiedereinstiegskonzept für den Trainingsbetrieb der Sportfreunde Bad Sooden-Allendorf e.V.

- I. Konzeption der Trainingsgruppen**
- II. Informationspolitik innerhalb des Vereins**
- III. Kontrolle der Umsetzung aller Vorgaben**

Organisationshinweise für Trainingsstunden

Stufe 1 - Trainingsstunde im Freien

Stufe 2 - Trainingsstunde in der Halle

3. Checklisten – alles auf einen Blick

4. Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko

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

- Geltende Hygiene- und Abstandsregeln (behördliche Verordnungen) sind jederzeit einzuhalten.
- Regelmäßige Desinfektion von benutzten Turn- und Sportgeräten, Kleingeräten, Bällen, Ablageflächen, Musikanlagen, Hilfsmitteln, etc. mit geeigneten Desinfektionsmitteln (mind. 61% Alkoholgehalt).
- Regelmäßige und gründliche Reinigung und Desinfektion sämtlicher Räumlichkeiten, Türklinken und Griffen, Lichtschalter, 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.

I. Hygienekonzept

1. Hygieneartikel bereitstellen

- Hand-Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt)
- Seife
- Einmal-Papierhandtücher
- Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) für Gegenstände, Sportgeräte, Ablageflächen etc.

2. Regelmäßige Desinfektion der Hände und ggf. Füße

- Beim 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 werden regelmäßig (mind. nach jeder Trainingsgruppe) gereinigt und desinfiziert

5. Umkleiden 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.
- Der/die Übungsleiter*in hat vorab dafür zu sorgen, dass die Sporttreibenden nicht gemeinsam, sondern mit Abstand das Sportgelände betreten.
- Sollte das Sportgelände noch geschlossen sein, so haben die Wartenden auf die Abstandsregel 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

- bis zur Teilnehmerzahl von 10 Personen darf der Trainings- und Wettkampfbetrieb wieder mit Körperkontakt ausgeübt werden. Auf Körperkontakt - über den im sportlichen Wettkampf entstehenden hinaus - ist zu verzichten
- bei Teilnahme von mehr als 10 Personen muss der Sport weiter kontaktfrei unter Einhaltung eines ausreichenden Sicherheitsabstands (mindestens 1,5 Meter) ausgeübt werden.
- Ggf. sind Markierungen als Orientierung anzubringen (z.B. Klebestreifen, Pylonen).
- In den Pausen ist der Abstand ebenfalls einzuhalten.
- Die Ablage des Equipments inkl. Trinkflaschen erfolgt in einer pro Person ausgewiesenen „Zone“, diese Bereiche können z.B. mit einem Hula-Hoop-Reifen, einem Springseil o.ä. markiert werden.
- Ggf. ist beim Kommen und Gehen 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, Hantel)
- Trinkflasche.

II. Konzeption der Trainingsgruppen

1. Größe

- Eine Gruppengröße im Freien soll 25 Teilnehmer nicht überschreiten, um die Abstandsregel kontrollieren zu können.
- In der mittleren Sporthalle können bis zu 37 Personen, in der kleinen Halle bis zu 18 Personen trainieren.

2. Einteilung

- Feste Trainingsgruppen bilden, die auch in den kommenden Wochen beibehalten werden.
- 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, die im Bedarfsfall dem Gesundheitsamt zur Nachverfolgung der Infektionskette vorgelegt wird.
- Unsere Ansprechpartnerin für die Einhaltung der Richtlinien ist Heike Krumpholz
Kontaktdaten: Heike-Krumpholz@online.de
- Die Anwesenheitslisten sollten an einem festgelegten Ort gesammelt werden (Außentor – Ablage).
- Zu ergreifende Maßnahmen beim Corona-Verdachtsfall siehe Anlage „RKI Maßnahmen Corona Verdachtsfall Infografik“ am Ende dieses Dokuments.

5. Gesundheitsprüfung

- Nur gesunde und symptomfreie Sporttreibende nehmen am Training teil. Andernfalls ist eine Teilnahme nicht möglich.
- 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.
- Im Verdachtsfall bzw. einer Ansteckung innerhalb der Sportgruppe ist der Trainingsbetrieb unverzüglich einzustellen; eine Wiederaufnahme des Trainings erfolgt nur in Absprache mit dem Gesundheitsamt

6. Fahrgemeinschaften

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

7. Erste-Hilfe

- Informationen zu Erste-Hilfe in Corona-Zeiten finden sich z. B. auf der Internetseite des Deutschen Roten Kreuzes (www.drk.de)

III. Informationspolitik innerhalb des Vereins

Es muss vor Aufnahme des Sportbetriebs sichergestellt sein, dass die Informationen alle Beteiligten erreichen:

1. Information aller Abteilungs- und Übungsleiter*innen

Der Vorstand informiert alle Übungsleiter*innen über die Vereinskonzption zur Wiederaufnahme des Vereinssports. Die Übungsleiter*innen bestätigen den Erhalt.

2. Information der Sporttreibenden

Alle Sporttreibenden bzw. bei Minderjährigen deren Eltern sind von ihren Übungsleiter*innen über die neuen Trainingsbedingungen und Regeln zu informieren. Dies muss vor Aufnahme des Trainingsbetriebs geschehen.

3. Mögliche Kommunikationskanäle

- Schriftliche Information per E-Mail oder Brief
- Aushang in vereinseigenen Sportstätten
- Homepage des Vereins
- Videokonferenz

IV. Kontrolle der Umsetzung

- Regelmäßiger Austausch mit den Übungsleitenden
- Regelmäßige Kontrolle der vorhandenen Hygieneartikel
- Sollte festgestellt werden, dass einige Punkte nicht umsetzbar oder zu verändern sind, muss ggf. in der Planung nachjustiert werden.

Organisationshinweise für Trainingsstunden

Stufe 1 - Trainingsstunde im Freien

Derzeit ist ein Training im Freien auf dem Vereinsgelände, in öffentlichen Parks und anderen Freiflächen grundsätzlich zu bevorzugen.

- 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.

Stufe 2 - Trainingsstunde 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 1,5 Metern sind einzuhalten.
- 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.

- **Regressansprüche gegenüber dem Werra-Meißner-Kreis, der Stadt Bad Sooden-Allendorf und den Sportfreunden Bad Sooden-Allendorf e.V. im Falle einer SARS-CoV2-Infektion sind ausgeschlossen.**

Andrea Müller

1. Vorsitzende Sportfreunde BSA e.V.

Heide WZ

2. Vorsitzende Sportfreunde
BSA e.V.