

TRAINER-LEITFADEN

ZUR WIEDERAUFNAHME DES SPORTBETRIEBS IM TV-OSTRACH AB DEM 22.06.2020

A: ALLGEMEINES

Liebe Trainer*innen,

nach einigen Wochen Corona bedingter Pause kann das Training nun wieder losgehen. Jedoch haben wir einige Auflagen vom Land Baden-Württemberg, die wir berücksichtigen müssen, damit sich das Virus nicht wieder stärker ausbreitet. Wenn wir jetzt wieder starten, tun wir das immer noch mit der Gefahr, dass sich Menschen in den Trainingseinheiten anstecken können. Damit das Risiko möglichst gering ist, haben wir ein Konzept für die verschiedenen Sportstätten erarbeitet, mit dem wir das sicherstellen wollen. Neben den Raumkonzepten gibt es auch entsprechende Abstands- und Hygieneregeln sowie Rahmenbedingungen für das Training. Für uns alle ist es nun wichtig, dass die Teilnehmer*innen sich auch an diese Spielregeln halten, weshalb wir Euch mit diesem Leitfaden dabei unterstützen wollen. Denn Ihr seid diejenigen, die mit den Teilnehmern*innen in Kontakt stehen und die alles rund um das Training organisieren.

B: HYGIENEKONZEPT

Damit sich alle Teilnehmer*innen an die Regelungen halten, ist es wichtig, dass Ihr sie bei der ersten Trainingsstunde darauf hinweist. Auch jede neue Person, die im Laufe der nächsten Wochen zum Training dazu stößt, muss über die Regeln informiert werden. Um das zu erleichtern, erhalten die Teilnehmer*innen ein allgemeines Informationsblatt, mit dem sie über die Verhaltensregeln grundsätzlich informiert werden. Sollten sich im konkreten Trainingsbetrieb Teilnehmer*innen nicht an die Regeln halten, solltet Ihr sie unbedingt daran erinnern.

Folgende Regeln wurden für den Trainingsbetrieb fixiert:

1. Regelmäßiger Frischluftaustausch

- Beidseitiges Lüften der Räume vor, nach aber auch während des Sportbetriebs

2. Regelmäßige Desinfektion der Hände

- Beim Zutritt auf das Sportgelände
- nach dem Toilettengang
- ggf. in der Pause

3. Regelmäßige Desinfektion (nach jeder Trainingsgruppe)

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

4. Toiletten

- Toiletten sind während der Nutzungszeiten der Anlage geöffnet. Sie werden täglich gereinigt und desinfiziert.
- Die Teilnehmer*innen sind verpflichtet, die Toiletten vor und nach der Benutzung zu desinfizieren.
- Es ist von den Teilnehmern*innen sicherzustellen, dass sich während der Toilettenbenutzung nur eine Person pro Toilettenraum aufhält.

TRAINER-LEITFADEN

ZUR WIEDERAUFNAHME DES SPORTBETRIEBS IM TV-OSTRACH AB DEM 22.06.2020

5. Umkleiden und Duschräume

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

6. Laufwege

- Zum Betreten und Verlassen des Sportgeländes müssen verschiedene Ein- und Ausgänge benutzt werden (Hinweisschilder/ Markierungen).
- Ein- und Ausgänge sind durch Pfeile und Schilder gekennzeichnet.
- der/die Übungsleiter*in hat vorab dafür zu sorgen, dass die Sporttreibenden nicht gemeinsam, sondern mit Abstand das Sportgelände betreten.
- Die Teilnehmer*innen haben erst dann die Erlaubnis die Sportstätte zu betreten, wenn ihr es freigeht. Sollte das Sportgelände noch geschlossen sein, so haben die Wartenden auf die Abstandsregel zu achten.

7. Gruppenwechsel - Die verschiedenen Trainingsgruppen sollten sich nicht begegnen:

- ausreichend Zeit zwischen den Trainingsgruppen einplanen.
- 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 des Trainings auf dem Sportgelände sind untersagt. Im öffentlichen Raum gelten die behördlichen Auflagen.
- Die Zeit des Gruppenwechsels sollte ggf. zum Desinfizieren der Geräte genutzt werden.

8. Abstand halten

- Der jeweils gesetzlich vorgegebene Mindestabstand (derzeit 1,5 m) ist von allen Teilnehmern*innen immer einzuhalten, sowohl beim Betreten als auch Verlassen des Sportgeländes.
- Zur Orientierung für den richtigen Abstand sind die Sportstätten mit entsprechenden Markierungen versehen.
- In den Pausen ist der Abstand ebenfalls einzuhalten.

9. Eigenes Equipment der Sporttreibenden

- Das Mitbringen eines großen Handtuchs zur Unterlage ist bei Fitness-Kursen verpflichtend.
- Trinkflaschen sind von den Teilnehmern*innen selbst mitzubringen.
- In Absprache mit dem/der Trainer*in können für das Training benötigte Spiel- und Handgeräte bzw. Trainingsmaterialien (z.B. Bälle, Yoga-Matten, etc.) mitgebracht werden.

TRAINER-LEITFADEN

ZUR WIEDERAUFNAHME DES SPORTBETRIEBS IM TV-OSTRACH AB DEM 22.06.2020

C: TRAININGSGRUPPENKONZEPT

1. Größe

- Trainings- und Übungseinheiten **mit Raumwegen** dürfen ausschließlich individuell oder in Gruppen von maximal zehn Personen erfolgen. Dabei muss die Trainings- und Übungsfläche so bemessen sein, dass **pro Person mindestens 40 qm** zur Verfügung stehen.
- Trainings- und Übungseinheiten **mit einer Beibehaltung des individuellen Standorts**, insbesondere Training an festen Geräten und Übungen auf persönlichen Matten, sind so zu gestalten, dass eine Fläche von **mindestens 10 qm pro Person** zur Verfügung steht.

10. Trainingsinhalte

- Die Trainingsinhalte, die unter den gegebenen Umständen und Raumvorgaben trainiert werden dürfen, sind in den Empfehlungen der jeweiligen Sportfachverbände festgelegt. Die Trainer*innen müssen sich an diesen Empfehlungen orientieren. Dabei steht die Gesundheit des Teilnehmers immer im Vordergrund.
- Ein Training von **Sport- und Spielsituationen**, in denen ein direkter körperlicher Kontakt erforderlich oder möglich ist, **ist untersagt**.
- **Während des Trainings in geschlossenen Räumen sind in geschlossenen Räumen hochintensive Ausdauerbelastungen untersagt**.

11. Personenkreis

- Es dürfen ausschließlich die Übungsleiter*innen/Trainer*innen sowie die Teilnehmenden anwesend sein (keine Eltern, keine Zuschauenden),
- Die Teilnahme von Risikogruppen (gemäß Definition des Robert Koch-Institutes) am Sportbetrieb sollte mit Sorgfalt abgewogen werden (betrifft Übungsleiter*innen und Teilnehmende).
- Es sind grundsätzlich alle Personen besonders zu schützen.

12. Anwesenheitsliste

- **In jeder Trainingsstunde ist eine Anwesenheitsliste (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift oder Mailadresse, 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. Beim Auftreten eines positiven Falls werden die Daten an das Gesundheitsamt weitergegeben!**
- Die Anwesenheitslisten sind bei der TVO-Geschäftsstelle geschaeftsstelle@tv-ostrach.de, Homepage www.TV-Ostrach.de erhältlich.

13. 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 (gerechnet ab dem Tag der Erkrankung) und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen. **Ihr habt dies vor jedem Training abzufragen.**

TRAINER-LEITFADEN

ZUR WIEDERAUFNAHME DES SPORTBETRIEBS IM TV-OSTRACH AB DEM 22.06.2020

14. Fahrgemeinschaften

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

15. Erste-Hilfe

- Ein Erste-Hilfe-Koffer ist in der Sportstätte deponiert.
- Bei gesundheitlichen Notfällen ist Erste-Hilfe zu leisten.
- Informationen zu Erste-Hilfe in Corona-Zeiten finden sich z. B. auf der Internetseite des ADAC (<https://www.adac.de/verkehr/erste-hilfe-corona/>).

Solltet Ihr Fragen haben, wendet Euch bitte zunächst an Eure direkten Ansprechpartner in der Abteilung/im Verein. Auf diesem Wege sagen wir Euch allen schon jetzt Danke dafür, dass Ihr diese nicht alltägliche Situation so annehmt. Wollen wir hoffen, dass sich die Situation in den nächsten Wochen weiter entspannt, dabei unsere Teilnehmer, Sportler und Mitglieder gesundheitlich geschützt bleiben, Ihr Ihnen aber auch das lang ersehnte gute Gefühl beim und nach dem Sporttreiben wiedergeben könnt. Denn auch das ist ein wichtiger Baustein, gesund zu bleiben.

Sportstätte,.....

...,...,2020

Name, Vorname, Gruppe, Funktion (Druckschrift)

Unterschrift