

Regelungen zur Wiederaufnahme des Hallensportbetriebes in der Corona-Zeit.

Unter Berücksichtigung der zehn Leitplanken des DOSB (nachfolgend mit * markiert) gelten für unseren Hallensportbetrieb folgende Regelungen:

1. Distanzregelneinhalten

*Ein Abstand von mindestens 1,5 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen. **

- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft ventiliert wird, sind 1,5 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten.
- Für den Hallenbetrieb gelten folgende maximale Teilnehmerzahlen in den Gruppen:
 - Große Halle: 15 Personen und ein Trainer
 - Gymnastikraum: 10 Personen und ein Trainer
 - Kraftraum: 4 Personen und ein Trainer

Parallelbetrieb in der großen Halle, dem Gymnastikraum und dem Kraftraum sind ausschließlich bei einem zeitversetzten Trainingsbeginn und -ende in den jeweiligen Räumlichkeiten von mindestens 15 Minuten erlaubt. Bei Gruppenwechsel ist genügend Zeit eingeplant, sodass sich die Gruppen in dem jeweiligen Trainingsraum nicht begegnen.

- Für das Betreten und das Verlassen der Halle sind die dafür speziell vorgesehenen Ein- und Ausgänge zu benutzen.

2. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

*Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. 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, sollte unterbleiben. **

- Wir verzichten auf Partnerübungen und Körperkontakt in der Gruppe.
- Kein Helfen und Sichern durch Trainer*innen und Mittrainierende.
- Wir verzichten auf Training, bei dem mehrere Sportler dasselbe Trainingsgerät berühren (Ballspiel, Zierkeltraining)
- Die Korrekturen zur Übungsausführung durch Übungsleiter*innen erfolgen nur mündlich.

3. Freiluftaktivitäten präferieren/ Mit Freiluftaktivitäten starten

*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, zunächst auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden. **

- Alle Trainingseinheiten der Leichtathletikgruppen werden Outdoor durchgeführt.
- In der Turnhalle wird kein Ausdauertraining durchgeführt.



4. Hygieneregeln einhalten

*Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden. In einigen Sportarten kann der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll sein. **

- Die Teilnehmer*innen und Übungsleiter*innen müssen bis zum Betreten des Übungsraumes einen Mundschutz tragen.
- Vor Betreten des Übungsraumes müssen Übungsleiter*innen und Teilnehmer*innen die Hände desinfizieren. Bitte die Beschilderung beachten.
- Teilnehmer*innen müssen eigene Materialien (z.B. Matte, Handtuch & Kugelschreiber) mitbringen, kein Austausch von Materialien untereinander.
- Einwilligungserklärung sowie Teilnahmebescheinigung sind mit eigenem Stift zu unterschreiben
- Es ist den Teilnehmer*innen freigestellt während der Übungsstunde einen Mundschutz zu tragen.
- Der Übungsraum wird nach jeder Gruppe bestmöglich gelüftet.
- Für die Geräte-Nutzung ist ein spezieller Geräteplan in Abstimmung mit den Trainern für die jeweiligen Trainingsgruppen erarbeitet.

5. Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen

*Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird vorerst ausgesetzt. Die Gastronomiebereiche bleiben geschlossen, ebenso wie die Gesellschafts- und Gemeinschaftsräume. **

- In der Turnhalle sind die Umkleideräume und Duschen geschlossen und können nicht genutzt werden. Die Waschgelegenheit für Händewaschen, Seife und Händedesinfektionsmitteln sind bereitgestellt.
- Bitte in der Sportkleidung zum Training kommen. Der Schuhwechsel erfolgt im Foyer oder im Bereich der Theke in der Turnhalle (Es werden ausreichende Sitzmöglichkeiten unter Einhaltung der Abstandsregeln zur Verfügung gestellt)
- In der Turnhalle stehen zwei Toiletten zur Verfügung. Diese werden jeden Tag gereinigt und desinfiziert.

6. Fahrgemeinschaft vorübergehend aussetzen

*In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans. Zudem ist auf touristische Sportreisen zu verzichten. **

- Wir bitten alle Teilnehmer*innen und Übungsleiter*innen auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training zu verzichten.

7. Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen

*Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen. Zudem sind jegliche Zuschauerveranstaltungen in den Vereinen untersagt. Nicht gestattet sind zunächst auch sportliche Wettbewerbe. **

- Bis auf weiteres finden keine Veranstaltungen, Festivitäten und Versammlungen im Verein statt.

8. Trainingsgruppen verkleinern

*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. **

- Wir haben feste Trainingsgruppen. Die Übungsleiter*innen sind den Trainingsgruppen zugeordnet.
- Unsere Übungsleiter*innen betreuen nicht mehr als fünf Gruppen.

9. 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. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich. **

- Die Gesundheit geht immer vor.
- Da Risikogruppen nicht pauschal identifiziert werden können, sind somit alle Personen besonders zu schützen.

10. Risiken in allen Bereichen minimieren

*Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden. **

- Für jede Trainingseinheit / Kurs ist eine Anwesenheitsliste zur Nachverfolgung von Infektionsketten zu führen. (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon).
- Selbstverständlichkeit: Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona- Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen (nach der behördlich angeordneten Quarantäne) und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen.