

Wiedereinstieg in den Übungsbetrieb beim Turnverein 1884 Würm e.V.

- Merkblatt für Sporttreibende -

▪ Allgemeine Hinweise und Vorgaben:

- Nur gesunde und symptomfreie Sporttreibende dürfen am Training teilnehmen
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen
- Personen, die in Kontakt zu einer mit SARS-CoV-2 infizierten Person stehen oder standen, wenn seit dem letzten Kontakt noch nicht 14 Tage vergangen sind, dürfen nicht am Übungsbetrieb teilnehmen
- Die allgemeinen Hygiene- und die geltenden Abstandsregelungen sind jederzeit einzuhalten (1,5 m)
- Auch außerhalb der Sportstätte (z.B. auf dem Parkplatz) sollten alle Beteiligten auf Abstandsregelungen achten
- Distanz halten und Körperkontakt vermeiden (kein Handgeben/keine Umarmung zur Begrüßung, kein Abklatschen, etc.), im Zweifelsfall eher auf großzügige Einhaltung der Abstandsregelungen achten
- Generell werden kontaktfreie Übungseinheiten durchgeführt, Partnerübungen sind nicht erlaubt
- Es erfolgen nur Übungen ohne Hilfestellung durch Übungsleitung (ÜL) oder andere Trainingspartner
- Bitte auch während (Trink-)Pausen auf Abstandsregelungen achten
- Ablage des eigenen Equipments inkl. Trinkflaschen erfolgt in einer pro Person ausgewiesenen „Zone“, diese Bereiche können z.B. mit Gymnastikreifen, Springseilen o.ä. markiert werden
- Mund-Nasen-Schutz ist nicht verpflichtend, optional kann ein Mund-Nasen-Schutz während des Trainings verwendet werden
- Beim Kommen und Gehen sollte ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden
- Sporttreibende sollten ein großes Badetuch bzw. eine eigene Gymnastik-Matte (z.B. Yogamatte) mitbringen, welches sie an den jeweiligen Stationen als Unterlage verwenden können
- Folgende weitere persönliche Gegenstände dürfen mitgebracht werden: ggf. Spiel- und Handgeräte, ggf. Trainingsmaterialien (z.B. Theraband, Hantel), eigene Trinkflasche
- Regelmäßige Händedesinfektion vor und nach der Trainingseinheit, ggf. auch während der Pausen (Hand-Desinfektionsmittel, mind. 61% Alkoholgehalt)

- Wenn möglich werden keine gemeinsamen Sportgeräte verwendet, falls anders nicht möglich (z.B. beim Zirkeltraining) sollten diese regelmäßig desinfiziert werden, jeder Sporttreibende sollte beim Wechseln der Station das benutzte Sport-/Trainingsgerät selbst desinfizieren, entsprechendes Desinfektionsmittel wird vom Verein dafür bereitgestellt
- Falls Sportgeräte zum Einsatz kommen, werden möglichst solche verwendet, die eine glatte und leicht zu desinfizierende Oberflächenbeschaffenheit aufweisen (z.B. Pezzibälle, Holzstäbe, etc.)
- Wenn möglich nicht barfuß trainieren, ansonsten auch regelmäßige Desinfektion der Füße notwendig
- Umkleiden und Duschräume dürfen nicht benutzt werden, die Teilnehmer/-innen müssen in Sportkleidung zum Übungsbetrieb kommen, keine gemeinsame Garderobe benutzen
- Toiletten dürfen nur einzeln benutzt werden, Zugang bzw. Türen zu sanitären Anlagen wie Toiletten sollten offen stehen bleiben, damit möglichst wenig Personen Türgriffe berühren müssen
- Wegesystem beachten (ggf. getrennte Ein- und Ausgänge), Sporttreibende sollten beim Betreten der Sportstätte auf Abstandsregelung achten sowie auch auf ein zügiges Verlassen des Trainingsgeländes
- Bitte beim Betreten und Verlassen des Sportgeländes ebenfalls auf Abstandsregeln achten
- Fragebogen zur gesundheitlichen Selbstauskunft muss zwingend vor der ersten Trainingsstunde vollständig ausgefüllt mitgebracht werden (wird von zuständiger Übungsleitung eingesammelt und überprüft), im weiteren Verlauf wird Übungsleiter mündliche Abfrage bzgl. Änderungen zur gesundheitlichen Selbstbeurteilung vor jeder weiteren Trainingsstunde bei den Sporttreibenden abfragen (bei Kindern erfolgt eine Abfrage über die Eltern)
- Auf dem Außengelände der Ammerau darf vorerst mit max. 10 Personen trainiert werden (Aschenplatz, Aschenbahn, Weitsprunggrube, Kugelstoßring mit teilweiser Benutzung der Rasenfläche)
- Übungsbetrieb in der vereinseigenen Ammerau-Turnhalle ist mit insgesamt 10 Personen (inkl. Übungsleitung) gestattet bei Training an festen Standorten (z.B. auf persönlichen Matten, an festen Geräten)
- Übungsbetrieb in der Würmtalhalle ist bei Hallenteilung pro Hallenhälfte mit insgesamt max. 20 Personen (inkl. Übungsleitung) gestattet bei Training an festen Standorten (z.B. auf persönlichen Matten, an festen Geräten)
- Übungsbetrieb in der Würmtalhalle ist für eine Belegung der gesamten Halle bei einem Training mit „Raumwegen“ (Gruppen, die sich über eine Fläche bewegen) eine max. Anzahl von 10 Teilnehmer/-innen (inkl. Übungsleitung) erlaubt

- Feste Trainingsgruppen, bei Kleingruppen für einen bestimmten Zeitraum immer gleiche Zusammensetzung (möglichst immer gleicher Übungsleiter/-in), Trainingsgruppen (Kinderturnen) werden von den Übungsleitern/-innen eingeteilt
- Dokumentation der Übungsstunde (Anwesenheitsliste) erfolgt in jeder Trainingsstunde und muss für 4 Wochen lang aufbewahrt werden, um mögliche Infektionsketten nachverfolgen zu können
- Voranmeldung der Sporttreibenden vor jeder Trainingsstunde zwingend notwendig bzw. Abmeldung bestenfalls einen Tag vor Trainingsstunde bei verantwortlicher Übungsleitung
- Keine Begleitpersonen/Zuschauer, Eltern sollten Kinder vor der Turnhalle/auf dem Parkplatz abholen
- Bringende bzw. abholende Eltern müssen ebenfalls Abstand untereinander einhalten, die Aufsichtspflicht von Minderjährigen muss dabei jederzeit gewährleistet bleiben
- Es wird gebeten keine Fahrgemeinschaften zum Übungsbetrieb zu bilden
- Bei gesundheitlichen Notfällen ist Erste-Hilfe zu leisten (Maßnahmen zu Erste-Hilfe in Corona-Zeiten wird berücksichtigt, siehe z.B. weiterführende Informationen auf der Internetseite des Deutschen Roten Kreuzes unter www.drk.de)

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich das vereinsinterne „Merkblatt für Sporttreibende“ und die dazugehörigen Vorgaben des TV 1884 Würm e.V. zusammen mit der Corona-Verordnung Sportstätten vom 22. Mai 2020 zum Wiedereinstieg in den Übungsbetrieb in den Sportanlagen und Sportstätten beim Turnverein 1884 Würm e.V. gelesen habe und die Vorgaben im Übungsbetrieb einhalten werde.

Name, Vorname

Ort, Datum

Unterschrift Sporttreibende/r
bzw. bei Kindern unter 18 Jahren Unterschrift Erziehungsberechtigte/r