



## **Konzept zur - teilweisen- Wiederaufnahme des Sportbetriebes im Innenbereich beim TVM gültig ab dem 24. August 2020 (Änderungen vorbehalten)**

Nach dem Ende der Sommerferien 2020 soll auch im Innenbereich, insbesondere in der Turnhalle, der Sportbetrieb teilweise wieder aufgenommen werden.

Voraussetzung für die Aufnahme jeglichen Trainings im Innenbereich ist aber die **strikte Einhaltung der rechtlichen Vorgaben, zuletzt der 10. Corona-Bekämpfungsverordnung** vom 19. Juni 2020, sowie der von den Sportverbänden (DOSB, DTB, DLV, etc.) ausgearbeiteten nachfolgenden Regularien und sportartspezifischen Handlungsempfehlungen und Hygienekonzepten. Die Unterweisung der Übungsleitenden, Helfenden und anderer einbezogenen Personen, sowie die konsequente Umsetzung der Regeln obliegt dem TVM

Ziel dieses Konzeptes ist es, dass alle Beteiligten ihre Verhaltensweisen während des Trainings so ausüben, dass keine Gefährdung oder Infektion durch das Coronavirus bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern oder sich selbst stattfindet.

Dies setzt grundsätzlich ein hohes Maß an Disziplin, Toleranz, Rücksichtnahme und Einfühlungsvermögen jeder Teilnehmerin oder jedes Teilnehmers voraus.

Die Aufnahme und die Umsetzung des Trainingsbetriebes wird unter Einhaltung der nachfolgenden Handlungsempfehlungen „Sportarten“, insbesondere „Jumping“ - ZUMBA - Tanz und Gymnastik, des RhTB, auf Basis der zehn „Leitplanken“ des DOSB vom 21.04.2020, sowie zusätzlicher Vorgaben des TVM und der Ortsgemeinde durchgeführt.

Dies bedeutet im Allgemeinen:

- Aufnahme des Trainings im Innenbereich
- Turnspiele mit Trainingsformen **ohne Körperkontakt**

Dies bedeutet im Konkreten: **1. Distanzregeln einhalten**

Beim Training mit mehr als 10 Personen muss die Personenbegrenzung (1 Person je 10 qm) eingehalten werden (in der Turnhalle max. 20 Personen).

Generell ist ein Mindestabstand von 1,5 Metern zwischen den anwesenden Personen einzuhalten.

Sofern wegen der Art der sportlichen Betätigung mit einem verstärkten Aerosolausstoß zu rechnen

→ ist, ist der **Mindestabstand zwischen den Personen zu verdoppeln**

(ZUMBA - JUMPING - div. Gymnastikarten, die mit Atmungsübungen verbunden sind/werden)

Empfohlen wird nur Einzeltraining, kein Gruppentraining, einzelnes Eintreten (Desinfektionsstation) in die Gruppe, sowie ggfs. die Markierung der Standposition am Boden (s. Plan)

Diese Vorgaben (Personenbegrenzung, Mindestabstand) gelten während der Dauer des sportlichen Trainings nicht, wenn das gemeinsame sportliche Training (im Innen- wie im Außenbereich) **in einer festen Kleingruppe von insgesamt bis zu 30 Personen erfolgt.**

Hier gilt lediglich die **Pflicht zur Kontakterfassung**, um Infektionsketten nachverfolgen zu können. **Vor und nach dem Training ist das Abstandsgebot einzuhalten.**

Eine feste Kleingruppe ist eine **organisierte**, nicht zufällige **Zusammenkunft von Personen** und erfordert eine **Zugehörigkeit zu einem feststehenden Personenkreis** (Riegenbuch), wie z.B. einer Sportmannschaft oder einer festen Übungsgruppe (z.B. Gymnastik, Turnen).

Eine feste Kleingruppe kann daher nicht bei einer zufälligen Zusammensetzung des Personenkreises oder bei offenen Gruppen, beispielsweise bei Fitnesskursen, angenommen werden.

Eine feste Kleingruppe ist im Übrigen **zeitlich auf den Tag des jeweiligen Trainings beschränkt.**

Die tatsächliche Zusammensetzung der Kleingruppe kann sich somit am Folgetag unterscheiden, muss sich jedoch aus der Zugehörigkeit zu einem feststehenden Personenkreis ergeben.



Kinder- u. Jugend in Bewegung - Tischtennis - Leichtathletik - Fitnessgymnastik -  
Wirbelsäulen- / Funktionsgymnastik - Entspannung - Wandern - Radfahren

## 2. Körperkontakte auf ein Minimum reduzieren

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden.

- keine Partnerübungen und Kontakt in der Gruppe
- kein Händeschütteln, Abklatschen oder Umarmen
- kein Helfen und Sichern durch Trainerin oder Trainer und Mittrainierende  
(Hilfeleistung ausnahmsweise möglich, wenn Athletin oder Athlet erkennbar Schaden nehmen könnte)
- nur moderate Aktivitäten durchführen, riskante oder nicht beherrschte Elemente sind zu vermeiden.

## 3. Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollen die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden.

In einigen Sportarten kann der Einsatz von Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll sein.

- es wird das Tragen eines Mund- Nasenschutzes empfohlen, sofern es nicht sicherheitsgefährdend ist (nicht bei schweißtreibenden Aktivitäten, da bei einer Durchfeuchtung der Schutz seine Wirkung verliert).
- es sollen eine Waschgelegenheit und Seife, um Händewaschen vor und nach dem Training zu gewährleisten oder ein geeignetes Desinfektionsmittel (mind. 61 % Alkoholgehalt) sowie Einweg-Handtücher bereitgestellt werden.

- eigene Matten oder sonstige eigene Unterlagen mitbringen.
- eigene Hand- Sportgeräte für das Einzeltraining sind mitzubringen.

Wo dies nicht möglich ist und Geräte von Mehreren genutzt werden müssen, müssen die

**Geräte vor und nach dem jeweiligen Gebrauch desinfiziert werden**

(mit geeignetem Desinfektionsmittel (s.o.) oder mehrfachverwendbaren medizinischen Desinfektionstüchern).

- ➔ Empfohlen wird zudem eine 15 minütige Pause zwischen den Trainingseinheiten der Gruppen und Lüftung des Raumes. Für Trainingsequipment und Getränke hat jeder seinen eigenen Bereich zugewiesen (Kleiderablage etc. - Garderoben dürfen nicht benutzt werden).

Ergänzend gilt das auf der Grundlage der 10. CoBeLVO erarbeitete, vom RhTB veröffentlichte allgemeine „Hygienekonzept für den Sport im Innenbereich“ vom 30. Juli 2020.

## 4. Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen

Sportler sind schon fertig umgezogen und vorbereitet, desinfiziert zum Training erscheinen, werden einzeln vom Trainer (Übungsleiter/-leiterin) in die Halle gebeten,

- ➔ Umkleiden und Duschen werden nicht genutzt,  
Toiletten vor und nach der Nutzung desinfizieren.

## 5. Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen

## 6. 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 Quarantänemaßnahmen zu belegen.

- feste Trainingsgruppen bilden; grundsätzlich so klein wie möglich
- feste Zuordnung der Übungsleitenden zu den Trainingsgruppen sind - wenn möglich - vorzunehmen.
- eine Übungsleitung sollte möglichst nicht mehr als 5 Trainingsgruppen betreuen (Kiga-kinder - LA-kinder etc.).



Kinder- u. Jugend in Bewegung - Tischtennis - Leichtathletik - Fitnessgymnastik -  
Wirbelsäulen- / Funktionsgymnastik - Entspannung - Wandern - Radfahren

## 7. 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 der Regel ist für diesen Personenkreis nur geschütztes Individualtraining möglich.

## 8. 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.

-  eine Übungsleitung im Kinderturnen betreut keine weiteren Übungsgruppen für Risikogruppen, z.B. Sport mit Älteren
- **Selbstverständlichkeit: Nur wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von CoronaVirus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen**
- **Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis wieder am Training teilnehmen.**

## Wichtig: Training dokumentieren:

**Trainingsdatum, Trainingszeit, Name des Trainers bzw. Übungsleiters/-leiterin und der teilnehmenden Sportler**

## 9. ergänzende Auflagen des TVM

- Das obige Konzept ist im Eingangsbereich zur Turnhalle, sowie im INFO-Kasten auszuhängen
- Die Übungsleitenden, Helfenden und anderen beteiligten Personen werden mit den Regeln des Konzepts durch ein Vorstandsmitglied vertraut gemacht und erhalten persönlich ein entsprechendes Dokument ausgehändigt (z. Teil schon geschehen).

Das Briefing und der Erhalt des Dokuments muss schriftlich bestätigt werden.

- **Die Übungsleitenden dürfen erst nach Umsetzung des Briefings und Aushändigung des Dokuments sowie Bereitstellung von Mitteln zur Einhaltung der Hygieneregeln, Übungsstunden abhalten. Sie sind während des Sportbetriebs auch jeweils für die Einhaltung insbesondere der Hygieneregeln verantwortlich.**

Auf die vom Landessportbund herausgegebenen „Empfehlungen für Trainer\*innen“ mit entsprechenden Checklisten wird hingewiesen.

- Sollte oder kann auch nur eine der genannten Auflagen nicht erfüllt werden, muss die Trainingsstunde sofort abgebrochen werden und ein Vorstandsmitglied benachrichtigt werden.