

# **Informationen für Mitglieder der Turnabteilung**

## **ZUR WIEDERAUFNAHME DES SPORTBETRIEBS des OSC 01 Hamm e.V. ab dem 12.08.2020**

**Aktualisiert laut neuer Coronaschutzverordnung vom 15.07.2020**

### **A: ALLGEMEINES**

Sehr geehrte Mitglieder und Kursteilnehmer\*innen,

nach einigen Wochen Corona bedingter Pause kann das Training nun langsam wieder losgehen. Jedoch haben wir einige Auflagen vom Land Nordrhein Westfalen, 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 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 sich alle Teilnehmer\*innen auch an diese Spielregeln halten, weshalb wir Euch mit diesem Informationsschreiben über die Regeln informieren wollen.

### **B: HYGIENEKONZEPT**

Damit sich alle Teilnehmer\*innen an die Regelungen halten, ist es wichtig, dass Ihr euch diese vorab zu Hause durchlest. Sollten sich im konkreten Trainingsbetrieb Teilnehmer\*innen nicht an die Regeln halten, sind die Trainer\*innen angehalten die Sportler\*innen daran zu erinnern. Bei wiederholten Verstößen gegen die Regeln müssen die Teilnehmer\*innen vom Training ausgeschlossen werden.

Folgende Regeln wurden für den Trainingsbetrieb fixiert:

#### **1. Regelmäßige Desinfektion der Hände und ggf. Füße durch die Teilnehmer\*innen**

- Beim Zutritt und Verlassens des Sportgeländes
- nach dem Toilettengang
- ggf. in der Pause
- bei Barfußtraining sind auch die Füße zu desinfizieren
- Husten- und Niesetikette einhalten

#### **2. Regelmäßige Desinfektion (vor/nach jeder Trainingsgruppe)**

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

Materialien die nicht desinfiziert werden können, dürfen nicht benutzt werden. Es wird empfohlen, beim Betreten/ Verlassen der Sporthalle, auf den Fluren einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen.

Kinder tragen einen Mund-/Nasenschutz, beim Turnen am Gerät ohne Hilfestellung, kann der Mund-/Nasenschutz abgenommen werden.

# **Informationen für Mitglieder der Turnabteilung**

## **ZUR WIEDERAUFNAHME DES SPORTBETRIEBS des OSC 01 Hamm e.V. ab dem 12.08.2020**

Trainer sowie Helfer beim Kinderturnen tragen ebenfalls einen Mund-/Nasenschutz.

### **3. Toiletten**

- 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.

Die Trainierenden sind aufgefordert, bereits in Sportkleidung zum Sportgelände zu kommen.

### **4. Laufwege**

- Die Teilnehmer\*innen haben erst dann die Erlaubnis die Sportstätte zu betreten, wenn eine Freigabe durch den Trainer/die Trainerin erfolgt. Sollte das Sportgelände noch geschlossen sein, so haben die Wartenden auf die Abstandsregel zu achten.

### **5. Gruppenwechsel** - Die verschiedenen Trainingsgruppen sollten sich nicht begegnen:

- bringende bzw. abholende Eltern müssen ebenfalls Abstand untereinander wahren.
- die Aufsichtspflicht von Minderjährigen muss dabei jederzeit gewährleistet bleiben.
- auf zügiges Verlassen des Trainingsgeländes wird hingewiesen.
- 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.

### **6. 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.
- In den Pausen ist der Abstand ebenfalls einzuhalten.
- Die Ablage des Equipments inkl. Trinkflaschen erfolgt in der pro Teilnehmer\*in ausgewiesenen „Zone“

### **7. Eigenes Equipment der Sporttreibenden**

- Das Mitbringen eines großen Handtuchs zur Unterlage ist bei Fitness-Kursen verpflichtend.
- Gymnastik Matten können mitgebracht werden. Für die Desinfizierung ist der TN verantwortlich.
- Kinder bringen ihr eigenes kleines Handtuch zum Abwischen von Schweiß mit.

# **Informationen für Mitglieder der Turnabteilung**

## **ZUR WIEDERAUFNAHME DES SPORTBETRIEBS des OSC 01 Hamm e.V. ab dem 12.08.2020**

### **C: TRAININGSGRUPPENKONZEPT**

**laut neuer Coronaschutzverordnung vom 15.07.2020:**

- **Im nicht-kontaktfreien und kontaktfreien Sportbetrieb – für Training und Wettkampf, drinnen und draußen – gilt die Obergrenze von 30 Teilnehmer\*innen.**

#### **2. Größe**

**Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft ventiliert wird, sind 1,50 - 2,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten. Mit zunehmender Trainingsintensität sollte der Abstand wegen der gesteigerten Ausatmung (bis zu 2 m) vergrößert werden.**

**Der Landessportbund empfiehlt, dass in der Halle jeder Person 10 Quadratmeter an Platz zur Verfügung stehen.**

#### **3. 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.

- **Kinderturnen**

Um Kontaktketten nachvollziehbar, die Einhaltung von Distanzregeln in dieser Altersgruppe ohne Überforderung von Übungsleitungen zu ermöglichen, wird ein Betreuungsschlüssel von 1:5 (ÜL:Kinder) empfohlen

Nur moderate Aktivitäten und beherrschte Elemente .Entsprechende Trainingsformen und – Inhalte wählen, um Distanz wahren zu können um Körperkontakte zu vermeiden. Keine Partnerübungen oder Übungen wählen, die Hilfestellungen zwingend erforderlich machen.

Kein Helfen und Sichern durch Übungsleitung und Mittrainierende (Hilfeleistung ist zum Schutz von Kindern im Ausnahmefall erlaubt, damit sie nicht zu Schaden kommen.)

Es kann mit Stationen gearbeitet werden. Die Stationen sind so ausgestattet, dass kein Wechsel erfolgen muss. Kleingeräte werden mitgebracht. Es sollten überwiegend Alltagsmaterialien und

# **Informationen für Mitglieder der Turnabteilung**

## **ZUR WIEDERAUFNAHME DES SPORTBETRIEBS des OSC 01 Hamm e.V. ab dem 12.08.2020**

keine Kleingeräte (Bälle, Seile, Kegel, etc.) aus der Halle verwendet werden. Es gelten die allgemeinen Distanzregeln.

### **3. 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.

### **4. Anwesenheitsliste**

- In jeder Trainingsstunde ist eine Anwesenheitsliste (Angaben: Datum, Ort sowie Übungsleiter, 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!

### **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 (gerechnet ab dem Tag der Erkrankung) und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen. Der/die Übungsleiter\*in hat dies vor jedem Training abzufragen.

### **6. Erste-Hilfe**

- Bei gesundheitlichen Notfällen ist Erste-Hilfe zu leisten.
- Im Falle eines Unfalles/Verletzung sollten sowohl Ersthelfer als auch der Verletzte einen Mund-/Nasenschutz tragen

Solltet Ihr Fragen haben, wendet Euch bitte zunächst an Eure Trainer oder 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 aber auch das lang ersehnte gute Gefühl beim und nach Sporttreiben wieder spürt. Denn auch das ist ein wichtiger Baustein, gesund zu bleiben.

**Informationen für Mitglieder der Turnabteilung**  
**ZUR WIEDERAUFNAHME DES SPORTBETRIEBS des OSC 01 Hamm**  
**e.V. ab dem 12.08.2020**

Mit der Teilnahme am Sportangebot seid Ihr einverstanden, dass der OSC 01 Hamm e.V.), Eure Daten im Falle einer Corona-Infektion in der Gruppe an das Gesundheitsamt weitergeben darf.

59073 Hamm, den 16.06.2020

Ulrike Köhler

Abteilungsleitung

---

Ich erbitte eine kurze e-mail Bestätigung an [ulrike\\_koehler2000@yahoo.de](mailto:ulrike_koehler2000@yahoo.de), oder telefonisch 02381/61700, oder per handy (whats App) 015225911181, dass die Informationen gelesen und zur Kenntnis genommen wurden.