

# **TRAINER-LEITFADEN für die 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**

Liebe Trainer\*innen,

nach einigen Wochen Corona bedingter Pause kann das Training nun 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. Es gibt 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 dazustößt, 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. Regelmäßige Desinfektion der Hände und ggf. Füße durch die Teilnehmer\*innen**

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

#### **2. Regelmäßige Desinfektion (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.

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

# **TRAINER-LEITFADEN für die Turnabteilung**

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

### **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.

### **4. Umkleiden**

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

### **5. Laufwege**

- 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.

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

- ausreichend Zeit zwischen den Trainingsgruppen einplanen.
- bringende bzw. abholende Eltern müssen ebenfalls Abstand untereinander wahren.
- die Aufsichtspflicht von Minderjährigen muss dabei jederzeit gewährleistet bleiben.
- 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.

### **7. 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. Sollten die Abstände nicht eingehalten werden können, sollte ein Mund-/Nasenschutz getragen werden.
- In den Pausen ist der Abstand ebenfalls einzuhalten.
- Die Ablage des Equipments inkl. Trinkflaschen erfolgt in der pro Teilnehmer\*in ausgewiesenen „Trainingszone“/ Pausenzone“.

### **8. Eigenes Equipment der Sporttreibenden**

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

# **TRAINER-LEITFADEN für die 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.**
- **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.**

### **2. 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.

### **3. 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

# **TRAINER-LEITFADEN für die 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.

#### **4. 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.

#### **5. Anwesenheitsliste**

- a. 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!
- b. Die Anwesenheitslisten ( Trainingsnachweis), welche 4 Wochen aufgehoben werden müssen, sind bei Ulrike Köhler, e-mail: [ulrike\\_koehler2000@yahoo.de](mailto:ulrike_koehler2000@yahoo.de), erhältlich. Sie können aber auch auf der homepage abgerufen werden. Die ausgefüllten Listen sind zeitnah bei Ulrike Köhler abzugeben.

#### **6. 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.

#### **7. Erste-Hilfe**

- a. Bei gesundheitlichen Notfällen ist Erste-Hilfe zu leisten.
- b. 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 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 wieder geben könnt. Denn auch das ist ein wichtiger Baustein, gesund zu bleiben.

**TRAINER-LEITFADEN für die Turnabteilung**  
**ZUR WIEDERAUFNAHME DES SPORTBETRIEBS des OSC 01 Hamm**  
**e.V. ab dem 12.08.2020**

---

Unterschrift für den Vorstand, Name, Funktion