



Wiedereinstieg in den Vereinssport

1. Konzept für den TV Volkmarsen -

Stand: 10.6.2021 Stufe 2

Maßgaben für den Wiedereinstieg



HESSISCHER
TURNVERBAND

in den Trainingsbetrieb „Turnen“

Spartenangebote aktuell (mit Planung Wiedereinstiegs bzw. Wechseldatum in NHH)

- Eltern-Kind Turnen ab 22.6.2021 - Einstieg geplant zunächst outdoor-Faustballplatz und Leichtathletikanlagen Fußballplatz
Wechsel nach Witterungslage in die Nordhessenhalle
- Bambino ab 22.6.2021 - Einstieg geplant zunächst outdoor-Faustballplatz und Leichtathletikanlagen Fußballplatz
Wechsel nach Witterungslage in die Nordhessenhalle
- Rasselbande ab 22.6.2021 - Einstieg geplant zunächst outdoor-Faustballplatz und Leichtathletikanlagen Fußballplatz
Wechsel nach Witterungslage in die Nordhessenhalle
- Allgemeines Turnen (Gerätturnen) ab 21.6.2021 - Einstieg geplant zunächst outdoor Faustballplatz und Leichtathletikanlagen Fußballplatz
Wechsel nach Witterungslage in die Nordhessenhalle
- SPAZ ab 21.6.2021 - Einstieg geplant zunächst outdoor Faustballplatz und Leichtathletikanlagen Fußballplatz
Wechsel nach Witterungslage in die Nordhessenhalle
- Leistungsorientiertes Turnen ab 24.6.2021 - Einstieg Nordhessenhalle (indoor)
- Skygymnastik - zur Zeit Fahrradfahren
Wechsel nach Witterungslage in die Nordhessenhalle
- Rückenschule - Schulturnhalle Kugelsburgschule Landkreis WA-FKB

Die nachfolgenden Regelungen und ergänzenden Erläuterungen gelten ab 10.6.2020 und sind mit dem Vorstand der Turnabteilung einvernehmlich abgestimmt und festgelegt.

- Die jeweils eingesetzten ÜbungsleiterInnen überwachen die Einhaltung für ihr jeweiliges Sportangebot.
 - Die jeweils eingesetzten ÜbungsleiterInnen informieren den Hygienebeauftragten vorab über das Wiedereinstiegsdatum auf dem Faustballplatz bzw. über das Wechseldatum ihrer Gruppe in die Nordhessenhalle.
 - Sofern die Turnangebote Training für das Sportabzeichen beinhalten sind gleichzeitig die Ausführungen **Anlage 2** zu beachten.
 - Bei allen zunächst auf dem Faustballplatz geplanten outdoor-Angeboten der Turnabteilung werden zur Vermeidung von Warteschlangen individuelle Absprachen unter den Verantwortlichen für die jeweiligen Angebote getroffen. (Zoneneinteilung und Ausschilderung für kommende und gehende Teilnehmer/innen)
- Umkleidekabinen, Dusch- und Waschräume sind ebenfalls bis auf Weiteres geschlossen.
 - Die Toiletten sind geöffnet. Sie werden von der Stadt Volkmarsen -wie bisher- in üblichen Intervallen gereinigt und desinfiziert.
 - Nach Beendigung der jeweiligen Trainingseinheit bzw. vor Verlassen der Sporthalle sind kontaktintensive Flächen (Tür- und Fenstergriffe, Schalter usw.) durch die Übungsleitungen zu desinfizieren. Dafür muss der Verein handelsübliches Desinfektionsmittel vorhalten, welche nicht in der Halle gelagert werden darf.
- Die notwendige Belüftung der Halle regelt die Stadt Volkmarsen über die elektronisch mögliche Steuerung der vorhandenen Lüftungsanlage. Andere Lüftungsmöglichkeiten (Türen oder Fenster) sind dem jeweiligen Nutzer technisch nicht zugänglich.

Rechtslage (Stand 10.6.2021) und Umsetzungskonzept

Lesefassung (Stand: 29. Mai 2021)¹

Verordnung zur Beschränkung von sozialen Kontakten und des Betriebes von Einrichtungen und von Angeboten aufgrund der Corona-Pandemie (Corona-Kontakt- und Betriebsbeschränkungsverordnung) Vom 26. November 2020

Auszug § 2 Abs. 2

(2) Der Freizeit- und Amateursport ist auf und in allen öffentlichen und privaten Sportanlagen nur alleine oder in Gruppen, denen der gemeinsame Aufenthalt im öffentlichen Raum nach § 1 Abs. 1 Satz 1 erlaubt ist, gestattet; Kindern bis einschließlich 14 Jahren ist der Sport auf ungedeckten Sportanlagen in Gruppen unabhängig von der Personenzahl erlaubt. Die Öffnung von gedeckten und ungedeckten Sportanlagen ist nur zulässig, sofern Besucherinnen und Besucher nur alleine oder in nach Satz 1 zulässigen Gruppen eingelassen werden; einzelne Besucherinnen und Besucher oder mehrere Gruppen dürfen sich gleichzeitig nur in verschiedenen, mindestens 3 Meter voneinander entfernten Bereichen aufhalten. Der Trainings- und Wettkampfbetrieb des Spitzensports sowie der Schulsport sind nur gestattet, sofern diesen ein umfassendes Hygienekonzept zugrunde liegt und die Empfehlungen des Robert Koch-Instituts zur Hygiene beachtet werden. Der Sportbetrieb ist ferner gestattet zur Vorbereitung auf und die Abnahme von Einstellungstest, Leistungsfeststellungen sowie anderen Prüfungen in Ausbildungen und Studiengängen, bei denen Sport wesentlicher Bestandteil ist. Zuschauer sind nur im Freien und unter den Voraussetzungen des § 1 Abs. 2b Satz 1 gestattet.

Auslegungshinweise zur Verordnung zur Beschränkung sozialer Kontakte und des Betriebs von Einrichtungen und Angeboten aufgrund der Corona-Pandemie (Corona- Kontakt- und Betriebsbeschränkungsverordnung) Stand: 29. Mai 2021

Stufe 2:

Mannschaftssport und somit der **gesamte Sportbetrieb** ist **erlaubt**. Voraussetzung ist ein entsprechendes Hygienekonzept und die Einhaltung der Empfehlungen des RKI. Damit kann Fußball, Handball, Basketball, American-Football, usw. in voller Mannschaftsstärke ausgeübt werden entsprechend der Regeln der jeweiligen Sportart. Dies betrifft sowohl den Trainings- als auch den Wettkampfbetrieb. Bei den Mannschaftssportarten wird ein Negativnachweis empfohlen. Siehe im Detail § 1b

Individualsport darf auch in Gruppen von höchstens 10 Personen stattfinden. Die Sportausübung zweier Haushalte bleibt unabhängig von der Personenzahl möglich. Geimpfte und genesene Personen zählen nicht mit, ebenso Kinder bis einschließlich 14 Jahre. Sport in Gruppen wie z.B. Rudern im 8er, Gymnastikgruppen, Kontaktsportarten wie Judo, Boxen, etc. Es muss gewährleistet sein, dass sich die

Gruppen während der Sportausübung in verschiedenen, mindestens drei Meter voneinander entfernten Bereichen aufhalten und keine Durchmischung der einzelnen Gruppen erfolgt.

□ Zuschauer sind beim Trainings- und Wettkampfbetrieb auch in geschlossenen Räumlichkeiten (gedeckte Sportanlagen, z.B. Sporthallen) zulässig, wenn sichergestellt wird, dass diese den allgemeinen Vorgaben für Veranstaltungen (s.o.) nachkommen können. Für die Nutzung der Liegenschaften der Stadt Volkmarsen und des Landkreises Waldeck-FKB sind bis auf Weiteres Zuschauer nicht gestattet.

□ Der **Negativnachweis** in den **Fitnessstudios** wird **empfohlen**.

Empfehlungen RKI -allgemeine Empfehlungen

Folgende Maßnahmen könnten getroffen werden, um das Risiko einer Übertragung und großer bzw. schwerer Folgeausbrüche zu verringern:

- Eine dem Infektionsrisiko angemessene Belüftung des Veranstaltungsortes
- Aktive Information der Teilnehmer und Teilnehmerinnen über allgemeine Maßnahmen des Infektionsschutzes wie Händehygiene, Abstand halten oder Husten- und Schnupfenhygiene
- Teilnehmerzahl begrenzen bzw. reduzieren
- Ausschluss von Personen mit akuten respiratorischen Symptomen
- Eingangsscreening auf Risikoexposition und/oder Symptome
- Auf enge Interaktion der Teilnehmenden verzichten
- Veranstaltung verschieben oder je nach weiterer Entwicklung absagen.

Zusätzlich gelten folgende Ergänzung der Fachverbände und eigene Auflagen:

a) **Es ist sicherzustellen, dass nur die persönliche Sportbekleidung und -ausrüstung** einschließlich Badeschuhen, Handtüchern und ähnlichem **verwendet werden,**

b) **Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen,** insbesondere bei der gemeinsamen Nutzung von Sportgeräten, sind durchzuführen

Regelungen TV: Hygieneregeln einhalten

- Nach Betreten und vor Verlassen der Halle/ der Sportanlage: Hände gründlich waschen mind. 20-30sec. mit Seife und fließendem Wasser bzw. Handdesinfektion (geeignete Produkte sind z. B. in den Listen des Verbunds für Allgemeine Hygiene e.V. und des RKI zu finden). Mit den Trägern der Sporthallen ist abgestimmt, dass die Bereitstellung durch die Träger der Sporthallen erfolgt.
- Nicht ins Gesicht fassen, kleines Handtuch zum Schweiß abwischen mitbringen.
- Husten und Niesen in die Ellenbeuge oder in ein Taschentuch, welches sofort danach in einem geschlossenen Mülleimer bzw. einer eigenen Abfalltüte entsorgt wird.

- Bälle und Trainingsmaterialien müssen vor und nach Verwendung von dem verantwortlichen Übungsleiter desinfiziert werden.
- Maskenpflicht beim Betreten und Verlassen der Sportanlage, bei Trainingspausen, Gang zur Toilette usw.
- **Bei Benutzung der Toiletten gilt für jede/n Teilnehmer/in: Desinfektion (Desinfektionsmittel und Papier) der Hände und der potentiell infektiösen Oberfläche (v.a. Türklinke, Klobrille, Wasserhahn etc.). Die benutzte Toilette muss so verlassen werden, wie sie vorgefunden wurde.**
- Auf- und Abbau von Sportgeräten, Aufstellen von Hütchen o.ä. erfolgt durch fest eingeteilte Personen (Übungsleiter/innen)
- Eingesetzte vereinseigene Sportgeräte werden nach dem Gebrauch desinfiziert bzw. alternativ eine Woche nicht benutzt. **Bei dieser Alternative wird wochenweise die Nutzung der Geräte unter allen Nutzern abgesprochen. Es wird ein wöchentlicher Verwendungsplan aufgestellt.** Sind bei Geräten und Materialien beide Möglichkeiten nicht umsetzbar sind die Sportler *innen dazu angehalten nach jeder Benutzung ihre Hände (und ggf. Füße) zu waschen oder zu desinfizieren.
- Verschwitzte Trikots und Handtücher sind ohne Kontakt zur Halle/ Halleneinrichtung in eine eigene Tasche oder Tüte zu verpacken.

c) **Umkleideräume**, Wechselspinde, Schließfächer und **sanitäre Anlagen (sofern geöffnet)** dürfen nur unter Beachtung der Empfehlungen des Robert Koch-Instituts genutzt werden. Es ist sicher zu stellen, dass das **Abstandsgebot dort eingehalten werden kann**,

Regelung TV

Faustballplatz

Bei Sportangeboten auf dem Faustballplatz erhält jede/r TN/in zum Umkleiden und für sonstige Sportutensilien einen festgelegten Bereich am Ballfangzaun.

Toiletten im Keller der NHH (Hintereingang) sind nutzbar und für den jeweiligen Sportbetrieb freigegeben.

Aus Gründen des Mindestabstandes können immer nur 2 Personen die Toilettenanlagen gleichzeitig aufsuchen.

Planung TV

Im großen Sportteil der NHH befinden

sich 4 Umkleidekabinen, 14 Duschen (davon nutzbar wegen Mindestabstand 8) **und 6 Einzeltoiletten**

Bei einem Mindestabstand von 1,50 m bedeutet dies eine Gesamtkapazität von insgesamt 40 Umkleideplätzen für die große Halle. Sofern dies im Einzelfall nicht ausreichend erscheint, können -als Ausnahme- weitere

Umkleideplätze in der Halle ausgewiesen werden. In diesem Fall erscheinen die Teilnehmer*innen nach vorheriger Information in Sportkleidung zum Sportbetrieb (lediglich Hallenschuhe werden vor Betreten des Hallenbodens angezogen. Jeder Teilnehmende hat in dieser Variante einen Platz hinter dem Sportfeld mit mindestens 1,5m Abstand zur nächsten Person für Sportsachen und bei Pausen. Die Tasche ist an diesem Ort zu deponieren.

Die Toilettenanlagen der NHH sind seitens der Stadt coronakonform ausgerüstet. Es stehen 6 Einzeltoiletten zur Verfügung.

d) der Zutritt und das Verlassen der Sportstätte erfolgt geordnet und unter Vermeidung von Warteschlangen

Regelungen des TV: Zur Vermeidung von Warteschlangen insbesondere auch bei erwarteten größeren oder mehreren Trainingsgruppen empfiehlt sich die Wegeföhrung in einem Einbahnsystem festzulegen.

Alternativ dazu hat sich die Turnabteilung festgelegt, die einzelnen Sportangebote so zu legen, dass gruppenbezogen zwischen dem Verlassen eines Nutzers und dem Einlassen des nächsten Nutzers ein Zeitpuffer eingeplant wird.

e) Risikogruppen im Sinne der Empfehlung des Robert Koch-Instituts dürfen keiner besonderen Gefährdung ausgesetzt werden.

f) Im Rahmen der Trainingsplanung wird für jedes Angebot vorab definiert und festgelegt ob Mannschafts- oder Individualsport durchgeführt werden soll. Diese Festlegung hat wichtige Auswirkungen für die erlaubte Teilnehmerzahlen.

Die Regelungen des TV hinsichtlich der Zulassung und Zuschauersteuerung werden dem jeweiligen Regelungsstand angepasst. Zur Zeit sind Zuschauer -unter Auflagen- grundsätzlich erlaubt. Die Stadt Volkmarsen und der Landkreis Wa-FkB haben für ihre Liegenschaften den Zugang für Zuschauer derzeit noch ausgeschlossen.

Anlagen:

1. Landessportbund Hessen: Tabelle zur besseren Orientierung „Wann Sport wie möglich ist“
2. Trainingsbetrieb Sportabzeichen
3. Belehrung und Teilnehmerliste

Volkmarsen, den 13.6.2021

Bruno Kramer

Anlage 3

Teilnehmerliste _____ (Sparte einsetzen)

Ort: Faustballgelände

Datum:

Uhrzeit von _____ bis

Übungsleiter/in

Vorname	Nachname	Telefonnummer

Teilnehmer/innen

Nr.	Vorname	Nachname	Telefonnummer	*Freiwillige Angabe Angabe Nummer unten
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

1 vollständig geimpft (incl 14 Tage)

2 genesen

3 aktueller Negativnachweis

Anlage 3

Liebe/r Teilnehmer/in

wir sind froh, uns wieder zum Training treffen zu können

Um diese Lockerung nicht wieder zu gefährden und um auch in Corona-Zeiten trainieren zu können, haben wir einige Verhaltensregeln aufgestellt, die sich an den zehn Leitplanken des DOSB orientieren.

Bitte lest die folgenden Regeln und Hinweise aufmerksam durch und bestätigt sie durch Eure Unterschrift. Ohne schriftliche Bestätigung der Einhaltung der Regeln ist keine Teilnahme am Training möglich.

Sportanlage

auf der Anlage sind Zuschauer/zuschauenden Eltern nur unter strikter Einhaltung der AHA-Regeln erlaubt.

das Vereinsheim ist geschlossen

die Umkleiden und Duschen sind geschlossen

der Mindestabstand ist auf der gesamten Anlage einschließlich Parkplatz einzuhalten (Ausnahme: Personen aus dem gleichen Haushalt)

die Toilettenanlage der Stadthalle ist insbesondere auch zum Händewaschen geöffnet

Bei Benutzung der Toiletten gilt für jede/n Teilnehmer/in: Desinfektion (Desinfektionsmittel und Papier) der Hände und der potentiell infektiösen Oberfläche (v.a. Türklinke, Klobrille, Wasserhahn etc.). Die benutzte Toilette muss so verlassen werden, wie sie vorgefunden wurde.

den ausgehängten Regeln und Hinweisschildern ist uneingeschränkt Folge zu leisten

Training

Vorbereitung auf das Training

o eigenes gekennzeichnetes Handtuch einpacken

o eigenes gekennzeichnetes Getränk einpacken

o Trainingsbekleidung anziehen

Anfahrt zum Training

o nicht in Fahrgemeinschaften (nur bei Personen aus einem Haushalt möglich)

vor dem Training

o gründlich Hände waschen

o Anmeldung beim Trainer zur Dokumentation der Anwesenheit

o Sporttasche auf dem zugewiesenen Platz mit Mindestabstand abstellen

während des Trainings

o Körperkontakt in Spielsituationen erlaubt

(Ausnahmen: bei Begrüßung und Verabschiedung, kein Abklatschen nach z. B. Spielzügen usw.)

o immer Mindestabstand von 1,50 m einhalten (auch bei Besprechungen)

o Kollisionen möglichst vermeiden

nach dem Training

o gründlich Hände waschen

o nicht vor Ort umziehen/duschen

o alle mitgebrachten Utensilien einpacken, auch den verursachten Abfall

o benutzte Sportgeräte desinfizieren

o zügige Abmeldung beim Trainer zur Dokumentation des Weggangs

Hiermit bestätige ich, dass ich die Regeln aufmerksam gelesen habe.

Ich versichere, dass

ich die Inhalte verstanden habe, akzeptiere und umsetzen werde

ich im Falle des Auftretens eines oder mehrerer der Covid19-Symptome wie Fieber oder Husten und im Falle eines Kategorie I-Kontaktes

o mich sofort an eine verantwortliche Stelle zur Abklärung wende

o mich in häusliche Quarantäne begeben und auch meinen Trainer informiere

Name des Trainingsteilnehmers: _____

Datum und Unterschrift: _____

Anlage 2

Maßgaben für den Wiedereinstieg in den Trainingsbetrieb „Sportabzeichen“

Grundsätzlich gelten vier Regeln, die der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) zusammen mit dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) erstellt hat:

1. Priorität hat die Gesundheit aller Sportler/-innen und der in der Sportart Leichtathletik ehrenamtlich und hauptberuflich tätigen Personen.
2. Die Verordnungen des Bundes und des Landes Hessen sind in ihren aktuellen Fassungen strikt umzusetzen.
3. Die Empfehlungen des Robert-Koch-Institutes zum Verhalten und zu Hygiene-Standards beziehungsweise Infektionsschutz sind strikt umzusetzen.
4. Die Leitplanken und Verhaltensstandards des Deutschen-Olympischen Sportbundes sind konsequent zu befolgen.

Maßgaben für den Trainingsbetrieb:

Das Leichtathletiktraining kann unter der Voraussetzung der Nutzungsfreigabe durch den jeweiligen Träger der Sportanlage ab sofort, allerdings ausschließlich unter den nachfolgend genannten Bedingungen, wieder aufgenommen werden.

- Das Leichtathletiktraining ist nur im Freien (Leichtathletikanlagen) erlaubt.
- Alle Sportlerinnen und Sportler bestätigen einmalig vor dem ersten Trainingstermin schriftlich die Kenntnis der vorgenannten Sonderregeln. Dabei wird auch auf die Eigenverantwortlichkeit der betreffenden Personen gesetzt.
- Die Anwesenheit wird namentlich zu jedem Trainingstermin in einer Liste festgehalten. Die vollständige und datumsbezogene Dokumentation der Namen aller Nutzer der Sportstätten ist Voraussetzung für die Nachverfolgung etwaiger Infektionsketten.
- An den Sportstätten sind die vorgeschriebenen Hygienestandards einzurichten. Die Desinfektionsmaterialien, Hygienematerialien etc. werden in ausreichenden Mengen zentral vom Hauptverein beschafft und zur Verfügung gestellt. In diesem Zusammenhang weist der Vorstand darauf hin, dass für die Betriebssicherheit und damit auch für die Umsetzung entsprechender baulicher oder materieller Hygienevorkehrungen die jeweiligen Träger der Sportstätten zuständig sind.
- Gemeinschaftsräume, Umkleiden und Duschen dürfen zunächst nicht genutzt werden. (Auflage der Träger der Sporthallen) Teilnehmer am Training müssen sich zu Hause umziehen und duschen.
- Der Zutritt zur Sportstätte erfolgt nach Möglichkeit nur über einen kontrollierbaren Eingangs- bzw. Ausgangsbereich.
- Eine Trainingsgruppe umfasst maximal 10 Sportler (zzgl. Trainer).
- Die Maximalanzahl an gleichzeitig trainierenden Trainingsgruppen ist vom Betreiber je nach örtlichen Gegebenheiten festzulegen und richtet sich nach der Fläche bzw. Form der Sportanlage. Angestrebt werden regelhaft 4 Trainingsgruppen.
- Die Trainingsgruppen bleiben während des Trainings komplett fest bestehen.

Die Prüfer achten darauf,

- dass zu Beginn und am Ende des Trainings die Hände gründlich gewaschen bzw. desinfiziert werden.
- dass die Gruppen sich beim Ortswechsel nicht begegnen.

Alle Trainingsteilnehmer halten die allgemeinen Hygienemaßnahmen und Vorgaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung strikt ein. Im Vordergrund stehen dabei vor allem die Abstandsregeln. Sie sind von Trainingsbeginn bis -ende konsequent einzuhalten! Alle Teilnehmer am Training bleiben mindestens 2,00 Meter voneinander entfernt.

Hygieneregeln

Zu Beginn und nach Ende des Trainings darauf achten, dass Hände desinfiziert werden.

Desinfizieren der Sportgeräte

Sportler muss eigene Isomatte und Handtuch mitbringen.

Kategorie Kraft

- • Wurfballs, Medizinbälle werden nummeriert, so dass der Sportler nur diesen Ball während der Trainingseinheit nutzt. Der Sportler wirft und holt sich den Ball selbst.
- • Kugelstoßen: es trainieren nur Sportler mit unterschiedlichen Gewichten zusammen, ansonsten Einzeltraining.

Kategorie Schnelligkeit

- • Starterklappe benutzt nur Prüfer/Alternativ Starten mit Handsignal
- • Für Prüfer wird durch die Abteilung Turnen eine eigene Stoppuhr angeschafft bzw. die vorhandenen verteilt. – Alternativ wird mit dem eigenen Handy gestoppt.
- • Es laufen nur 2 Personen jeweils auf der Außen- bzw. Innenbahn

Kategorie Koordination

- • Springseile – Nylon = keine Desinfektion möglich daher Nutzung von Rope-Skipping Seilen (Desinfektion möglich)
- • Schleuderball (Nummerierung)

Kinder und Jugendliche bis 12 Jahre müssen immer von einem erwachsenen Trainer beaufsichtigt werden. Eltern sollen die Sportstätte möglichst nicht betreten.

Der Zugang zu den Sportanlagen muss so organisiert werden, dass die festgelegte Anzahl der Trainingsgruppen und Personenzahl nicht überschritten wird. Der Zugang zu den Sportanlagen darf dementsprechend erst ab dem offiziellen Beginn der Trainingseinheit erfolgen. Eine gleichzeitige Belegung eines Stadions durch andere Sportarten sollte vermieden werden, um die Umsetzung der Maßgaben für die Leichtathletik zu gewährleisten.

Stadien vom Wettkampftyp C-A (4-8 Rundbahnen) ermöglichen zeitgleiches Training von mehreren Kleingruppen, wenn diese sich auf verschiedene und räumlich voneinander getrennte Trainingsorte im Stadion verteilen. Dabei sollte auf einen Mindestabstand von 20 Metern zwischen den äußeren Umrandungen der genutzten Trainingsorte geachtet werden. Dies ist auch in der Aufwärmphase zu beachten.

Das Sprinttraining findet ausschließlich auf den beiden gegenüberliegenden Geraden statt. Dazu muss je eine Bahn zwischen den Trainierenden freigelassen werden, um insgesamt einen Mindestabstand von 1,50 Meter sicherzustellen.

Staffeltraining ist nicht erlaubt.

Das Lauftraining (Tempolauftraining) findet auf den inneren Bahnen der Rundbahn statt. Auf den Geraden ist bei permanent hintereinander laufenden Athleten ein Mindestabstand von 15 Meter („Tröpfchenwolken-theorie“) einzuhalten. Beim Überholen muss mindestens eine Bahn freigelassen werden. Lauftraining in Gruppen ohne Einhaltung eines Sicherheitsabstands vor, hinter und neben den Läufern ist untersagt.

Die Durchführung von Sprint- und Lauftraining in ein und derselben Trainingseinheit ist nicht zulässig, da damit der Mindestabstand von 20 Metern zwischen den einzelnen Trainingsgruppen nicht mehr gewährleistet werden kann.

Hochsprungtraining (nur in der Halle möglich) Nach jedem Einzeltraining ist die Anlage (Matte, Ständer, Latte) durch den Trainer zu desinfizieren. Das Auflegen der Latte erfolgt ausschließlich durch den Trainer.

Die Vorbereitung und Pflege der Grube vor, während und nach dem Weit- und Dreisprungtraining erfolgt ausschließlich durch den Trainer. Die Durchführung des Wurf- und Sto

ßtrainings findet auf den dafür vorgesehenen Flächen bzw. Anlagen statt.

Trainingsgeräte (Kugeln/Diskens/Speere/Hämmer/Wurfstäbe etc.) werden während der Trainingseinheit jedem einzelnen Athleten zugeordnet und von keinen anderen Athleten benutzt. Der jeweilige Trainer hat die Geräte nach dem Training zu desinfizieren.

Das Training der Beweglichkeit, Mobilisation und Kräftigung findet auf eigenen Gymnastik- bzw. Yogamatten oder Handtüchern der Teilnehmer statt.

Auf- und Abbau der Trainingsstätte. Der Transport der erforderlichen Trainingsgeräte und Hilfsmittel sowie die Desinfektion der benutzten Trainingsgeräte ist Aufgabe des Trainers. Es gilt das Risiko von Schmierinfektion zu minimieren.

Die Desinfektion der benutzten Geräte erfolgt im Rahmen der vorgegebenen Trainingszeit und vor jedem Trainingsgruppenwechsel.

- Auf der Internetseite des TV Volkmarsen ist unter Rubrik „Sportabzeichen“ eine email spaz@tv-volkmarsen.de eingerichtet auf der sich Teilnehmer anmelden können.