

## Empfehlungen zur Wiedereröffnung des Sportbetriebs im Rahmen der Corona-Pandemie: Ein Leitfaden für Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen



Untenstehende Empfehlungen habe ich zur Kenntnis genommen und werde diese genauestens beachten.

Name, Vorname	
Datum, Unterschrift	

Generell sind alle Sport- und Bewegungsangebote des Vereins bzgl. ihrer Durchführbarkeit im Sinne der Einhaltung der Regeln zum Infektionsschutz zu prüfen. Bei Kontakt- oder Mannschaftssportarten müssen weiterhin alternative Trainingskonzepte wie z.B. Lauf-, Athletik-, Zirkeltraining usw. angeboten werden.

Sportartspezifische Vorgaben sind in den >> Übergangsregeln der Spitzensportverbände geregelt und sollten vor der Wiedereröffnung des Trainingsbetriebs in der jeweiligen Sportart herangezogen werden.

### Allgemeine Rahmenbedingungen zum Sportbetrieb:

- Eine Einweisung in die Hygienebestimmungen des Vereins ist erfolgt.
- In einem Reinigungs- und Desinfektionsplan ist geregelt, wer für die Hygiene in den genutzten Räumlichkeiten/Flächen zuständig ist.
- Die Gruppengrößen sind gemäß den geltenden Vorgaben angepasst/verkleinert. Als empfohlene Maßgabe gilt eine Fläche von wenigstens 10m<sup>2</sup> pro Teilnehmendem.
- Die Sporteinheiten sollten möglichst in gleichbleibender Besetzung stattfinden (fester Teilnehmerkreis).
- Zur Verletzungsprophylaxe sollte die Intensität der Sporteinheit an die Gegebenheiten (längere Trainingspause der Teilnehmenden/Athlet\*innen) angepasst werden.
- Mund-Nasen-Schutzmasken und Einmalhandschuhe sollten in ausreichender Menge (ggf. beim Verein) vorrätig sein.
- Anwesenheitslisten für Trainingseinheiten und Sportkurse sollten vorbereitet werden, um mögliche Infektionsketten zurückverfolgen zu können.

### Vor der Trainingseinheit – Checkliste:

- Bei jeglichen Krankheitssymptomen ist Trainer\*innen/Übungsleiter\*innen das Betreten der Sportstätte, die Leitung der Sporteinheit sowie die Teilnahme an sons-

tigen Vereinsangeboten untersagt. Eine Information an den Verein und die Teilnehmenden muss umgehend erfolgen.

- Jeder Teilnehmende muss folgende Voraussetzungen erfüllen und dies bei der Anmeldung sowie vor Beginn der Sporteinheit bestätigen:
  - Es bestehen keine gesundheitlichen Einschränkungen oder Krankheitssymptome.
  - Es bestand für mindestens zwei Wochen kein Kontakt zu einer infizierten Person.
  - Vor und nach der Sporteinheit muss ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.
  - Die Hygienemaßnahmen (Abstand halten, regelmäßiges Waschen und Desinfizieren der Hände) werden eingehalten.

Dazu füllt jeder Teilnehmende die Corona-Erklärung des TuS Meinerzhagen aus und unterschreibt diese. Die Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen achten darauf, dass jeder Teilnehmende (auch, wenn er erst zur 2. oder 3. Trainingseinheit kommt) diese Corona-Erklärung abgibt. Sie müssen diese Corona-Erklärungen nach dem Training in den Briefkasten im Vereinsheim (vorderer Flur) einwerfen.

- Die Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen und Teilnehmenden reisen individuell und bereits in Sportbekleidung zur Sporteinheit an. Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet.
- Jeder Teilnehmende bringt seine eigenen Handtücher und Getränke zur Sporteinheit mit. Diese sind nach Möglichkeit namentlich gekennzeichnet und werden stets in ausreichendem Abstand zu den persönlichen Gegenständen der anderen Teilnehmenden abgelegt. Gleiches gilt für eigene Matten oder Sportgeräte.
- Zwischen den Sporteinheiten sollte eine Pause von mindestens 30 Minuten vorgesehen werden, um Hygienemaßnahmen durchzuführen, einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen und die Räumlichkeit/Trainingsfläche zu lüften.
- Jegliche Körperkontakte, z. B. bei der Begrüßung müssen unterbleiben.
- Die Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen weisen den Teilnehmenden vor Beginn der Einheit individuelle Trainings- und Pausenflächen zu. Diese sind gemäß den geltenden Vorgaben zur Abstandswahrung markiert (z. B. mit Hütchen, Kreisen, Stangen usw.). Ein Verletzungsrisiko ist zu minimieren.
- Die Teilnehmenden werden vor jeder Sporteinheit auf die geltenden Verhaltensmaßnahmen/Hygienevorschriften hingewiesen.
- Die Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen **müssen** komplett ausgefüllte Anwesenheitslisten führen, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können. Diese Anwesenheitslisten müssen nach jedem Training in den Briefkasten im Vereinsheim (vorderer Flur) eingeworfen werden.

- Die Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen reinigen und desinfizieren sämtliche bereitgestellten Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen). Materialien, die nicht desinfiziert werden können, werden nicht genutzt.
- Wenn Teilnehmende eigene Materialien und Geräte mitbringen, sind diese selbst für die Desinfizierung verantwortlich. Eine Weitergabe an andere Teilnehmende ist nicht erlaubt.

#### **Während der Trainingseinheit – Checkliste:**

- Die Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen gewährleisten, dass der Mindestabstand von 1,5 Metern während der gesamten Sporeinheit eingehalten wird.
- Bei Einheiten mit hoher Bewegungsaktivität ist es ratsam, den Mindestabstand großzügig auszulegen.
- Der Mund-Nasen-Schutz kann während der Sporeinheit abgelegt werden. Für den Fall einer Verletzung muss der Mund-Nasen-Schutz jedoch immer in Reichweite aller Teilnehmenden sein.
- Sämtliche Körperkontakte müssen während der Sporeinheit unterbleiben. Dazu zählen auch sportartbezogene Hilfestellungen, Korrekturen und Partnerübungen.
- Geräteräume sollten nur einzeln betreten werden.
- Wenn sich Teilnehmende während der Sporeinheit entfernen, muss dies unter Einhaltung der Abstandsregel und durch Abmelden bei dem\*der Trainer\*in/Übungsleiter\*in geschehen. Dies gilt auch für das Aufsuchen der Toilettenanlagen.
- Gästen und Zuschauer\*innen ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet.

#### **Nach der Trainingseinheit – Checkliste:**

- Alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporeinheit unter Einhaltung der Abstandsregeln.
- Nach Beendigung des Angebotes muss der Mund-Nasen-Schutz wieder angelegt werden.
- Die Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen reinigen und desinfizieren sämtliche genutzten Sportgeräte (Nutzung von Einmalhandschuhen wird empfohlen). Dazu gehören auch alle Türklinken, Wasserhähne und der Hallenschlüssel.
- Die Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen lüften die genutzten Räumlichkeiten/Trainingsflächen.
- Die Kontakte unter den Trainer\*innen/Übungsleiter\*innen werden auf ein Mindestmaß reduziert und dokumentiert; Abstands- und Hygieneregeln sind einzuhalten.