

# **MITGLIEDER-/TEILNEHMER-INFORMATION ZUR WIEDERAUFNAHME DES SPORTBETRIEBS IN Freiburg, Turnverein Freiburg-Herdern e.V. AB DEM 15.06.2020**

## **A: ALLGEMEINES**

Sehr geehrte Mitglieder,

nach einigen Wochen Corona bedingter Pause kann das Training nun langsam wieder losgehen. Jedoch haben wir einige Auflagen vom Land Baden-Württemberg und der Stadt Freiburg, 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 für die uns zur Verfügung stehenden Sportstätten (Weiherhofschule obere Halle, Droste neue Halle, Droste Gymnastikhalle und Karlschule) erarbeitet, mit dem wir das sicherstellen wollen. 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/Waschen der Hände und ggf. Füße durch die Teilnehmer\*innen
  - beim Zutritt der Sporthalle
  - nach dem Toilettengang
  - ggf. in der Pause
  - bei Barfußtraining sind auch die Füße zu desinfizieren.
2. Regelmäßige Desinfektion (vor/nach jeder Trainingsgruppe)
  - Benutzte Sportgeräte (Ball, Kleingeräte etc.)
  - Türgriffe, Handläufe, etc.
3. Toiletten
  - Toiletten sind während der Nutzungszeiten der Anlage geöffnet. Sie werden regelmäßig gereinigt und desinfiziert.
  - 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 und Duschräume
  - Bis der normale Trainingsbetrieb wiederhergestellt ist, ist die Benutzung von Umkleiden und Duschräume untersagt.
  - Die Trainierenden sind aufgefordert, bereits in Sportkleidung zum Sportgelände zu kommen.

# **MITGLIEDER-/TEILNEHMER-INFORMATION ZUR WIEDERAUFNAHME DES SPORTBETRIEBS IN Freiburg, Turnverein Freiburg-Herdern e.V. AB DEM 15.06.2020**

## **5. Laufwege**

- Zum Betreten und Verlassen des Sportgeländes sollen wenn möglich verschiedene Ein- und Ausgänge benutzt werden.
- Das Öffnen der Türen und Fenster sollte wenn möglich ausschließlich durch den Übungsleiter erfolgen.
- Ein- und Ausgänge sind/werden durch Pfeile und Schilder gekennzeichnet.
- Die Teilnehmer\*innen haben erst dann die Erlaubnis die Sportstätte zu betreten, wenn eine Freigabe durch den Trainer/die Trainerin erfolgt. Sollte die Sporthalle noch geschlossen sein, so haben die Wartenden auf die Abstandsregel zu achten.

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

- bringende bzw. abholende Eltern müssen ebenfalls Abstand untereinander wahren.
- auf zügiges Verlassen der Sporthalle/des Trainingsgeländes wird hingewiesen.
- die folgende Trainingsgruppe darf die Sporthalle erst betreten, wenn die vorhergehende Trainingsgruppe die Sporthalle 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.
- Auf ein stetiges Lüften nach Trainingsende und während des Trainings ist zu achten.
- Jede Trainingsgruppe verlässt die Sporthalle 5 Minuten vor dem offiziellen Trainingsende. Die nachfolgende Gruppe betritt die Halle 5 Minuten nach offiziellem Trainingsbeginn.

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

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

- Das Mitbringen eines großen Handtuchs zur Unterlage ist bei Fitness-Kursen verpflichtend.
- Trinkflaschen sind von den Teilnehmern\*innen selbst mitzubringen.
- In Absprache mit dem/der Trainer\*in sollen für das Training benötigte Spiel- und Handgeräte bzw. Trainingsmaterialien (z.B. Bälle, Yoga-Matten, etc.) wenn möglich mitgebracht werden.

## **C: TRAININGSGRUPPENKONZEPT**

### **2. Größe**

- Trainings- und Übungseinheiten mit Raumwegen dürfen ausschließlich individuell oder in Gruppen von maximal zehn Personen (inklusive Übungsleiter) erfolgen. Dabei muss die Trainings- und Übungsfläche so bemessen sein, dass pro Person mindestens 40 qm zur Verfügung stehen.

# **MITGLIEDER-/TEILNEHMER-INFORMATION ZUR WIEDERAUFNAHME DES SPORTBETRIEBS IN Freiburg, Turnverein Freiburg-Herdern e.V. AB DEM 15.06.2020**

- Trainings- und Übungseinheiten mit einer Beibehaltung des individuellen Standorts, insbesondere Training an festen Geräten und Übungen auf persönlichen Matten, sind so zu gestalten, dass eine Fläche von mindestens 10 qm pro Person zur Verfügung steht. Trotzdem sind maximal 10 Personen (inklusive Übungsleiter) erlaubt.

## **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.
- Während des Trainings in geschlossenen Räumen sind in geschlossenen Räumen hochintensive Ausdauerbelastungen untersagt.
- Es darf keine Hilfestellung erfolgen.
- Pro Gerät ist nur eine Person erlaubt.

## **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**

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

## **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. Der/die Übungsleiter\*in hat dies vor jedem Training abzufragen.

## **7. Fahrgemeinschaften**

- Fahrgemeinschaften sollten vorerst ausgesetzt werden, um auch hier das Risiko einer Infektion zu minimieren.

# **MITGLIEDER-/TEILNEHMER-INFORMATION ZUR WIEDERAUFNAHME DES SPORTBETRIEBS IN Freiburg, Turnverein Freiburg-Herdern e.V. AB DEM 15.06.2020**

## **8. Erste-Hilfe**

- Bei gesundheitlichen Notfällen ist Erste-Hilfe zu leisten.
- Informationen zu Erste-Hilfe in Corona-Zeiten finden sich z. B. auf der Internetseite des ADAC (<https://www.adac.de/verkehr/erste-hilfe-corona/>).

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.

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

Freiburg, 15.06.2020

---

Unterschrift für den Vorstand, Mathias Plötze, 1. Vorsitzender