

Hygienekonzept TV Elm Abteilung Turnen

Die allgemeinen Hygiene- und die geltenden Abstandsregeln sind jederzeit einzuhalten.

1. Hygieneartikel bereitstellen

- Hand-Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt)
- Seife
- Einmal-Papierhandtücher
- Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) für Gegenstände, Sportgeräte, Ablageflächen etc.

2. Regelmäßige Desinfektion der Hände und ggf. Füße

- Beim Zutritt auf das Sportgelände
- Nach dem Toilettengang
- Ggf. in der Pause
- Die Kinder sollten Turnschlappchen oder Strümpfe tragen
- Bei Barfußtraining sind die Füße zu desinfizieren

3. Regelmäßige Desinfektion (vor/nach jeder Trainingsgruppe)

- Ablageflächen
- Türgriffe, Handläufe, etc.
- Sportgeräte (Kleingeräte, Matten, Bodenläufer, Balken, Bänke, Reck, Trampolin, Air-Track, Sprungbretter, Kästen, Barren, Sprungtisch, Sprossenwand)

Da eine regelmäßige Desinfektion von Turngeräten (z.B. Barrenholme, Lederzüge von Turnkästen, Sprungtische, Balken) mit alkoholhaltigem Desinfektionsmittel das Material der Geräte strapaziert und schädigen kann, sind die Hände bei jedem Gerätewechsel zu waschen oder zu desinfizieren. Auch beim Trampolinturnen wird von alkoholhaltigen Desinfektionsmitteln abgeraten, da diese das Material strapazieren.

4. Toiletten

- Toiletten bleiben geöffnet und werden regelmäßig (mind. nach jeder Trainingsgruppe) gereinigt und desinfiziert
- Männer und Frauentoiletten werden hier jeweils für eine Gruppe genutzt

5. Umkleiden und Duschräume

- Bis der normale Trainingsbetrieb wiederhergestellt ist, bleiben Umkleiden und Duschräume geschlossen
- Die Trainierenden kommen bereits in Sportkleidung zum Sportgelände

6. Laufwege

- Beim Ein- und Ausgang der Halle werden alle Kinder einen Mundschutz tragen
- Die Kinder gehen geregelt in die Halle und gehen direkt an ihren vorgegebenen Platz in der Halle. Die Eltern geben ihre Kinder vor der Tür ab und auch nach der

Trainingsstunde werden die Kinder vor der Turnhalle abgeholt. Die Eltern betreten die Turnhalle nicht.

7. Abstand halten

- Der jeweils gesetzlich vorgegebene Mindestabstand (derzeit 1,5 m) ist immer einzuhalten, sowohl beim Betreten als auch Verlassen des Sportgeländes. Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hinein ventiliert wird, sind während des Trainings grundsätzlich 2,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten;
- In den Pausen ist der Abstand ebenfalls einzuhalten
- Die Ablage des Equipments inkl. Trinkflaschen erfolgt in einer pro Person ausgewiesenen „Zone“, dieser Bereich wird mit einem Hula-Hoop-Reifen oder einem Springseil markiert.
- Beim Kommen und Gehen ist ein Nasen-Mundschutz zu tragen

8. Eigenes Equipment der Sporttreibenden

- Gymnastik-Matte (zur Unterlage)
- Handtuch
- Trinkflasche

Konzeption der Trainingsgruppen

1. Größe

- pro Hallenteil (2 Teile, wenn der Vorhang zu gemacht wird) 9 Kinder plus 1 Trainer

2. Personenkreis

- Es dürfen ausschließlich die Übungsleiterinnen/Trainerinnen 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 Übungsleiterinnen und Teilnehmende). Es sind grundsätzlich alle Personen besonders zu schützen.

3. Anwesenheitsliste

- In jeder Trainingsstunde ist eine Anwesenheitsliste (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name) durch die Übungsleiterin zu führen, damit bei einer möglichen Infektion eines Sporttreibenden oder einer Übungsleiterin die Infektionskette zurückverfolgt werden kann.
- Die Anwesenheitslisten sollten an einem festgelegten Ort gesammelt werden

4. Gesundheitsprüfung

- Eigentlich eine Selbstverständlichkeit: 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 und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen. Die Übungsleiterin hat dies vor jedem Training abzufragen.

5. Fahrgemeinschaften

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

6. Erste-Hilfe

- Der Erste-Hilfe-Koffer sollte vorab kontrolliert und anschließend mit an den Trainingsort genommen werden
- Bei gesundheitlichen Notfällen ist Erste-Hilfe zu leisten

Trainingsstunde in der Halle

- Bei Hallentraining ist die Sporthalle vorab möglichst intensiv durchzulüften
- Der Aufbau der Turn- und Sportgeräte muss in jedem Training koordiniert und organisiert werden. Die Geräte werden durch die Trainer auf und abgebaut.
- Die Abstandsregeln von mindestens zwei Metern sind einzuhalten und es ist ein Nasen-Mundschutz beim Betreten und Verlassen der Halle zu tragen. Außerdem tragen die Trainer während des gesamten Trainings den Nasen-Mundschutz.
- Wichtig ist, dass die Übungsleiterin klare Anweisungen an die Sporttreibenden gibt, damit die Aufgabenverteilung verständlich ist.
- Bei kleinen Aufbauten oder Kraftzirkeln ist es eventuell möglich, dass der Aufbau bereits vor Beginn des Trainings von der jeweiligen Übungsleiterin allein durchgeführt wird.
- Da in der Halle nun auch erweiterte Trainingsmöglichkeiten bestehen, ist der Trainingsplan so anzupassen, dass die Abstandsregel am Turngerät eingehalten werden kann.
- Parallel kann ein Athletiktraining (z.B. in Form von weiteren Stationen) durchgeführt werden, sodass es zu keinen Warteschlangen am Gerät kommt.
- Da vorerst keine Hilfestellung erlaubt ist (aufgrund der Abstandsregel), sollten daher im Training an den Geräten nur sicher beherrschte und/oder moderate Elemente geübt werden.
- Nach jedem Geräte- oder auch Stationswechsel sind auch hier die Oberflächen und Geräte zu reinigen und zu desinfizieren, bevor der nächste Sporttreibende an das Gerät geht.
- Generell sind die Trainingsformen und -inhalte in der Halle so zu wählen, dass die Distanz gewahrt und Körperkontakte vermieden werden können.
- Magnesia wird für jedes Kind in einer mitgebrachten Dose aufgeteilt