



Corona-bedingte Regelungen für Teilnehmende

Abteilung Gymnastik

DJK SC Schwarzweiß Flörsheim 1924 e.V. (Stand: 16.08.2020)



Einleitung

Unter Berücksichtigung des Erlasses der Hessischen Landesregierung, gültig ab 1. August 2020, und der Empfehlungen des RKI und des Hessischen Turnverbands e.V. sind im Folgenden die Regelungen für die Abteilung Gymnastik maßgebend.

Da im Gesundheitssport meist auch die RKI-definierte Risikogruppe bewegt wird, ist bei der Durchführung der Kurse hierauf besonders zu achten. Kursteilnehmende, die dieser Risikogruppe angehören und dies wissen, sollten die Übungsleitung davon in Kenntnis setzen, sodass die Möglichkeit gegeben ist, auf weitere Maßnahmen innerhalb der Kursstunde individuell einzugehen.

Regeln für den Trainingsbetrieb (unter Anleitung einer Übungsleitung)

1. Nur wer gesund ist, darf am Training teilnehmen

- Zum Training sind nur Teilnehmende zugelassen, die frei von jeglichen Krankheitssymptomen sind. Die Übungsleitung behält sich vor ggf. Teilnehmende wieder nach Hause zu schicken, sollten Krankheitssymptome auftreten.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen (nach der behördlich angeordneten Quarantäne) und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen.

2. Distanzregeln einhalten

- Abstand zwischen den Sporttreibenden trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren. Innerhalb der Räumlichkeiten soll eine räumliche Gegebenheit von 8m² pro Person genutzt werden.
- Der Zutritt zum Trainingsort sollte unter Einhaltung der gesetzlichen 1,5m Abstandsregelung und unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen.
- Keine Grüppchenbildung beim Ankommen am oder Verlassen des Trainingsgeländes.
- Die Kinder der Showgruppen sollen vor dem Halleneingang verabschiedet werden und betreten die Trainingsstätte allein. Ein Zuschauen durch Begleitpersonen beim Training ist in dieser Zeit nicht möglich. Mit Trainingsende werden die Trainerinnen der Showgruppen die Kinder im Abstand zueinander zu den Eltern schicken, die

Abholung erfolgt **vor** der Trainingsstätte unter Einhaltung eines 1,5m Abstands. Auch wartende Begleitpersonen sind zur Einhaltung dieser Abstandsregelung und Tragen einer Mund-Nasen-bedeckung verpflichtet.

3. Körperkontakte auf Minimum reduzieren

- auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird weiterhin komplett verzichtet.
- Partnerübungen sind erlaubt, sollen jedoch auf ein Minimum reduziert werden. Ebenso sind Übungen in der Gruppe bis zu 10 Personen (9 Aktive und 1 Trainer) erlaubt, wenn diese Gruppierung über mehrere Wochen hinweg in derselben Konstellation bleibt.
- Korrekturen dürfen durch den Übungsleiter*in erfolgen, sollen aber auf ein Minimum reduziert werden. Bei Gruppen ab 10 Personen wird weiterhin eine Korrektur sprachlicher Art empfohlen.

4. Hygieneregeln einhalten

- Jeder Teilnehmende bringt weiterhin seine/ihre eigene Matte mit ggf. auch eigene Trainingsmaterialien.
- Auf Nutzung von Kleingeräten, Matten oder Geräten erfolgt die Desinfektion/Reinigung dieser nach der Übungsstunde durch den Übungsleiter*in. Absprache der Übungsleiter*innen untereinander bezüglich der genutzten Materialien insbesondere Bodenläufer, Erstellung eines Verwendungsplanes für die Showgruppen.
- **Zusätzliche Hygienemaßnahmen innerhalb der Trainingsstätte für jeden Aktiven:**
 - In den Sanitäranlagen steht Seife bereit, ein **eigenes Handtuch** bringt jede/r Teilnehmer*in mit, damit vor, während und nach dem Training Handhygiene möglich ist.
 - Nach dem Toilettengang reinigt jede/r Teilnehmer*in die Klobrille selbst und wäscht sich anschließend die Hände, Desinfektionsspray ist vorhanden.
 - Handdesinfektion ist vor dem Trainingsbereich möglich
 - beim Aufsuchen und Verlassen des Trainingsortes ist eine Mund-Nasen-Bedeckung unerlässlich – Mund-Nasen-Bedeckung bedeckt Mund **UND** Nase!!!
 - Zügiges Verlassen des Trainingsortes nach der Übungsstunde, Abstand 1,5m zu Personen einhalten. Wenn möglich wird ein separater Ein- und Ausgang genutzt um „Stau“ zu vermeiden
 - Bildung von Grüppchen vor und nach dem Training sind zu vermeiden.

- Korrekte Nies- und Hustenetikette ist einzuhalten.
- Die Übungsleitenden achten auf eine gute Durchlüftung des Trainingsortes vor, ggf. während und nach den Übungsstunden

5. Umkleiden / Sanitäranlagen

- Umkleiden bleiben weiterhin geschlossen, bitte kommen Sie in Trainingsbekleidung und nutzen Sie den durch die/den Übungsleiter*in ausgewiesenen Ablagebereich (auch hier sollte Abstand zueinander gehalten werden)
- Die Sanitäranlagen sind bis auf weiteres nur einzeln zu betreten, sofern es eine Toilettenanlage mit mehreren Toiletten gibt. Nach dem Toilettengang reinigt jede/r Teilnehmer*in die Klobrille selbst und wäscht sich anschließend die Hände, Desinfektionsspray ist vorhanden.

6. Fahrgemeinschaften sollten weiterhin vermieden werden

7. Zuschauer und Begleitpersonen während der Trainingsstunde sind bis auf weiteres nicht zugelassen.

8. Urlaubsregelung

- Sollten sich die Teilnehmenden oder Übungsleitenden in einem ausgewiesenen Risikogebiet aufhalten, so ist eine weitere Teilnahme am Kurs oder Übungsleitung des Kurses - im Hinblick auf eine mögliche Ansteckungsgefahr für die anderen Kursteilnehmenden - nur nach einer 14tägigen Quarantäne-Pause (beginnend nach dem ersten Tag zuhause nach dem Aufenthalt in dem Risikogebiet) oder mit Vorlage eines ärztlichen Attest, dass auf Corona getestet wurde und keine Infektion sowie weitere Ansteckungsgefahr besteht, möglich.

9. Dokumentationspflicht

- Eine Anmeldung der Teilnehmenden zum jeweiligen Kurs ist durch das Dokument Anmeldung zwingend notwendig. Diese muss der/dem Übungsleiter*in und Abteilungsleitung **VOR** Beginn des Kurses vorliegen.
- Der Teilnehmende hat **VOR** Kursstart eine Selbstverpflichtung zu unterzeichnen. Da diese u.a. die Kenntnis und Bestätigung der Vereins- und Abteilungsregelungen beinhaltet, ist sie mit der Anmeldung zum Kurs vorzulegen.

- Anwesenheitslisten zur Nachverfolgung von Infektionsketten werden jede Kursstunde geführt. Sollte ein Kursteilnehmer zu einer Übungsstunde nicht kommen können, sollte dies der Übungsleitung mitgeteilt werden.
- Im Corona-Krankheitsfall eines Teilnehmenden / Kursleiter*in werden die Daten aus der Anmeldung auf Anfrage an das Gesundheitsamt übermittelt.

10. Schlussbestimmungen

- Der Vorstand behält sich vor, Teilnehmende und Übungsleitende bei Nicht-Beachtung der Regeln vom Trainingsbetrieb auszuschließen.
- Eine Aktualisierung der Regelungen erfolgt, sobald eine Regel- oder Empfehlungsänderung der Sportverbände, Landes- und/oder Bundesregierung vorliegt. Jede Aktualisierung wird auf der Homepage der DJK Flörsheim veröffentlicht.
- Mit Teilnahme der Übungsstunde erkennen die Aktiven die obigen Regelungen mit Stand 16.08.2020 sowie das aktuelle gesonderte [Distanz- und Hygienekonzept](#) unseres Vereins an, bestätigen die Kenntnisnahme dieser und deren Einhaltung mit Abgabe des Formulars „Selbstverpflichtung“. Übungsleitende und Teilnehmende werden bei Aktualisierung informiert. Ein Widerruf der Selbstverpflichtung ist jederzeit möglich.

Flörsheim, 16. August 2020



DJK SC Schwarzweiß Flörsheim 1924 e.V.

gez. Patricia Bertram
Abteilungsleitung Gymnastik

